



ZIMA

BEZPIECZNE ZACHOWANIA



śluchaj komunikatów o aktualnych warunkach pogodowych



w czasie silnych opadów śniegu lub mrozów, jeśli to możliwe – nie wychodź z domu



aby zabezpieczyć się przed wychłodzeniem i odmrożeniami noś ciepłą odzież, czapkę, rękawiczki, ocieplane buty, smaruj twarz kremem ochronnym – policzki, broda, nos to miejsca najbardziej narażone na odmrożenie



nie wychodź z domu głodny – uczucie sytości zwiększa odporność na odczucie zimna



powiedz komuś (rodzynie, lub obsłudze w schronisku, pensjonacie, hotelu) dokąd idziesz. Oszacuj czas jaki cię nie będzie i poinformuj o tym kogoś, kto ewentualnie zgłosi twoje zaginięcie. Zimą chodzi się znacznie wolniej. W dodatku łatwiej zabłądzić (przysypane śniegiem ścieżki). I – co ważne – nie zapomnij odmeldować się po powrocie, że wróciłeś, by uniknąć niepotrzebnych alarmów



zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie. Uważaj na zwisające sople i nawisy śnieżne na dachach lub balkonach



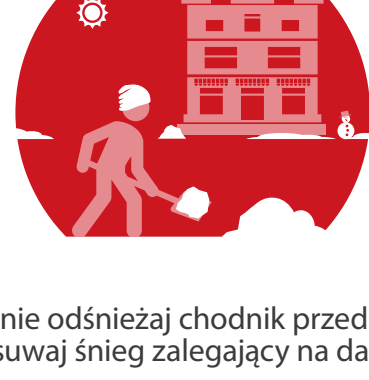
nie przebywaj na mrozie pod wpływem alkoholu ani nie spożywaj alkoholu na mroźnym powietrzu – grozi to utratą przytomności, wychłodzeniem organizmu, a nawet śmiercią



unikaj nadmiernego wysiłku, ale nie stój nieruchomo na zimnie, gdy zaczyna ci być zimno, podskakuj, tup, rozcieraj dłonie itp.



w czasie mrozów zwracaj uwagę na osoby osłabione, bezdomne, będące pod wpływem alkoholu – **zawiadom odpowiednie służby – od twojej reakcji może zależeć życie człowieka**



regularnie odśnieżaj chodnik przed domem i usuwaj śnieg zalegający na dachu

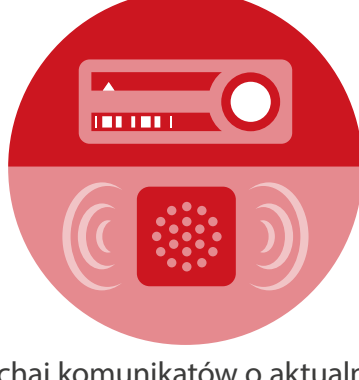


dbaj o zwierzęta by miały gdzie się schronić przed mrozem oraz miały dostęp do pokarmu

W PODRÓŻY



wybierając się w podróż samochodem pamiętaj żeby mieć pełny zbiornik paliwa i naładowany telefon komórkowy



śluchaj komunikatów o aktualnych warunkach drogowych



powiadom kogoś o docelowym miejscu podróży, przewidywanej trasie i planowanym czasie dotarcia na miejsce



jeśli to możliwe podróżuj w ciągu dnia i w towarzystwie przynajmniej jednej osoby

Dodatkowo miej w samochodzie:



mapę (GPS nie zawsze działa)



ładowarkę samochodową



śpiwór lub koc



małą łopatkę, np. saperkę



latarkę (najlepiej pulsacyjną) z zapasowymi bateriami lub na dynamo



apteczkę pierwszej pomocy i niezbędne leki, których używasz



podręczne narzędzia: klucz do kół, śrubokręt, szczypce uniwersalne itp.



przewody do rozruchu silnika



łańcuchy do opon



jaskrawą tkaninę, której można użyć jako flagi sygnalizacyjnej gdyby samochód został unieruchomiony, dodatkowy jaskrawy element odzieży np. odblaskową kamizelkę



suchy prowiant, w tym wysokokaloryczne pożywienie, kilka butelek wody



termos z gorącym napojem



zapałki

Jeżeli z powodu zamieci lub awarii samochodu utknąłeś w drodze:



jeśli to możliwe, zjedź lub zepchnij samochód na pobocze



zadzwoń po pomoc



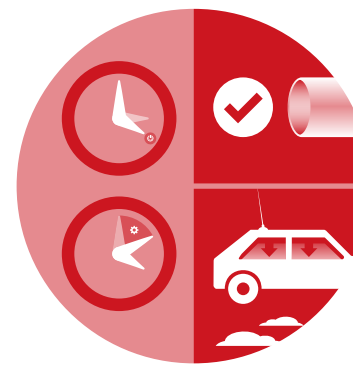
nie wychodź szukać pomocy w nieznanym terenie, chyba, że pomoc jest w widocznej odległości – wędrowka w śniegu jest wyczerpująca i możesz zabłądzić



umocnij na antenie samochodu flagę sygnalizacyjną, aby była widoczna dla ratowników



śluchaj komunikatów w lokalnym radiu



racjonalnie ogrzewaj samochód, mając na uwadze zasób paliwa; włączaj silnik okresowo, np. co godzinę na ok. 10 min – już taka częstotliwość zapewni wystarczającą temperaturę wewnątrz; WAŻNE – sprawdź, czy rura wydechowa nie jest zakryta śniegiem, aby nie zatruć się spalinami; włączając na postoju silnik w celu ogrzania samochodu, uchyl lekko okno



wykonuj co jakiś czas lekkie ćwiczenia ruchowe, aby utrzymać prawidłowe krążenie krwi



unikaj nadmiernego lub zbędnego wysiłku; zimne otoczenie powoduje dodatkowe obciążenia dla serca; nadmierny wysiłek taki jak np. pchanie samochodu może spowodować zdrowotne dolegliwości



jeżeli w samochodzie przebywa więcej osób powinny się zgromadzić blisko siebie, aby łatwiej utrzymać ciepło



racjonalnie wykorzystaj zapasy zabrane na drogę

ZALECANE POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU ODMROŻEŃ



objawy: błąd, zimna, sucha skóra, spowolnione tętno i oddech, zaburzenia świadomości



postępowanie z osobą poszkodowaną: przykryj (owinię) kocami, folią lub innym materiałem o właściwościach izolujących, w miarę możliwości zapewnij ciepłą kąpiel w letniej wodzie, stopniowo ogrzewanej



jeżeli osoba jest przytomna: podaj ciepłe słodzone napoje (np. herbata) lub wysokokaloryczne pokarmy (np. czekolada), co 45-60 sek. sprawdzaj tętno



pamiętaj, że nie wolno: nacierać odmrożonych kończyn śniegiem (mogą powstać mikroskopijne rany, łatwo powstaje zakażenie), podawać alkoholu (może spowodować przechłodzenie całego organizmu), palić papierosów



w przypadku ciężkich odmrożeń natychmiast skontaktuj się z lekarzem – odmrożenie może spowodować nieodwracalną martwicę tkanki i grozi poważnymi powikłaniami

TELEFONY ALARMOWE W RAZIE NIEBEZPIECZEŃSTWA:

- 112 – Telefon Alarmowy
- 999 – Pogotowie Ratunkowe
- 998 – Straż Pożarna
- 997 – Policja



Ministerstwo Administracji i Cyfryzacji

