



## MRÓZ I ZAMIECIE ŚNIEŻNE

Duże opady śniegu, nagłe ataki mrozu mogą sparaliżować życie w wielu miejscowościach. Mając tego świadomość można z wyprzedzeniem zabezpieczyć siebie i swoją rodzinę przed tego typu zagrożeniem. Niska temperatura może doprowadzić do odmrożenia i wychłodzenia ciała co może spowodować bezpośrednie zagrożenie życia.

### PAMIĘTAJ!

Nie uznawaj pochopnie osoby wyziębionej za zmarłą.

Udziel pomocy osobie wyziębionej, poszukaj natychmiastowej pomocy medycznej a przed nadejściem pomocy medycznej rozpocznij powolne ogrzewanie osoby, zdejmij przemarznięte ubrania, ułóż osobę na suchej tkaninie i okryj całe ciało kocem i folią aluminiową - ogrzewaj dodatkowo własnym ciałem.

Przy odmrożeniach kończyn, zanurz je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka. Na inne odmrożone części ciała nakładaj ciepłe (nie gorące!) okłady.

Nie podawaj alkoholu i kawy osobie odmrożonej lub wychłodzonej, aby nie doprowadzić do większej utraty ciepłoty ciała.

### BĄDŹ PRZYGOTOWANY PRZED NADEJŚCIEM WIELKICH MROZÓW I ŚNIEŻYC:

- przygotuj swój dom do zimy;
- uszczelnij drzwi i okna,
- zainstaluj okiennice.

Zabezpiecz środki, które mogą być niezbędne w czasie zimy:

- żywność, która nie wymaga gotowania,
- zapas wody,
- sól kamienną i piasek,
- zapas opału,
- zastępcze źródło światła i ogrzewania,
- zapasowe baterie do radia i latarek.

### W PRZYPADKU OSTRZEŻENIA O BURZY ŚNIEŻNEJ POWINIENIEŚ:

- pozostać w domu w czasie opadów;
- słuchać komunikatów radiowych o warunkach pogodowych,
- starać się korzystać z komunikacji publicznej.
- jeżeli musisz wyjść z domu, ubierz się w ciepłą odzież wielowarstwową,
- powiadomić kogoś o docelowym miejscu podróży.
- na czas dłuższej podróży przygotować wysokoenergetyczne, suche pożywienie oraz kilka butelek wody.
- zachować ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwrócić uwagę na zwisające sopele, zwały śniegu na dachach budynków, itp.
- obserwować czy nie występują u ciebie objawy odmrożenia lub wychłodzenia - jeżeli to stwierdzisz konieczna będzie natychmiastowa pomoc medyczna.



## **PRZYGOTUJ SAMOCHÓD DO PODRÓŻY:**

Jedną z wielu przyczyn ofiar śmiertelnych w zimie jest niewłaściwe przygotowanie pojazdu do sezonu zimowego oraz brak znajomości postępowania na wypadek unieruchomienia pojazdu lub zabłądzenia podczas podróżowania. Dlatego też, aby bezpiecznie podróżować:

przygotuj „zimowy zestaw samochodowy” tj. łopatkę do śniegu, radio zasilane bateriami, migające światło, racje żywnościowe, rękawice, czapkę, koc, linkę holowniczą, łańcuchy na koła, pojemnik z solą kamienną, kable do akumulatora, mapę drogową, jaskrawo kolorową tkaninę do użycia jako flagi sygnalizacyjnej;

sprawdź następujące elementy twojego samochodu:

- akumulator,
- płyn chłodzący,
- wycieraczki i płyn do spryskiwania szyb,
- układ zapłonowy,
- termostat,
- oświetlenie pojazdu,
- światła awaryjne,
- układ wydechowy,
- układ ogrzewania,
- hamulce,
- odmrażacz,
- poziom oleju (jeśli jest taka potrzeba, wymień na olej zimowy).

Założ zimowe opony i upewnij się, czy mają odpowiedni bieżnik. Uniwersalne opony radialne zazwyczaj nadają się do większości warunków zimowych. Jednakże, przepisy w niektórych krajach wymagają stosowania opon z łańcuchami lub opon śniegowych z kolcami.

## **UNIKAJ PODRÓŻOWANIA W CZASIE BURZY ŚNIEŻNEJ, JEŚLI JEDNAK MUSISZ TO ZROBIĆ TO:**

- wyjeżdżaj z zapasem paliwa,
- podróżuj w ciągu dnia i, jeśli to możliwe, w towarzystwie przynajmniej jednej osoby.
- powiadom kogokolwiek o docelowym miejscu podróży oraz o przewidywanej trasie przejazdu,
- jeśli posiadasz radiotelefon to zabierz go ze sobą,
- zabierz ze sobą prowiant i koce, migające światło przenośne z zapasowymi bateriami,
- apteczkę pierwszej pomocy oraz niezbędne leki, zapałki, małą łopatkę – saperkę, podręczne narzędzia - szcypce uniwersalne, klucz nastawny, śrubokręt itp., przewody do rozruchu silnika, łańcuchy lub siatki do opon, jaskrawą tkaninę do użycia jako flagę sygnalizacyjną.



## JEŻELI UTKNAŁEŚ W DRODZE:

- nie szukaj sam pomocy, pozostań w samochodzie chyba, że pomoc jest w widocznej odległości,
- umocuj na antenie lub dachu samochodu jaskrawą tkaninę, aby była widoczna dla ratowników,
- okryj się kocem i uruchamiaj silnik co godzinę na 10 minut włączając ogrzewanie i zewnętrzne światła samochodu (aby uniknąć zatrucia spalinami sprawdź czy rura wydechowa jest wolna od śniegu oraz dla wentylacji uchyl lekko okna),
- zwracaj uwagę na oznaki odmrożeń lub wychłodzenia organizmu,
- wykonuj co jakiś czas lekkie ćwiczenia ruchowe dla utrzymania krążenia krwi,
- unikaj nadmiernego lub zbędnego wysiłku, zimne otoczenie powoduje dodatkowe obciążenie dla serca, nadmierny wysiłek, taki jak odgarnianie śniegu albo pchanie samochodu może spowodować zdrowotne dolegliwości,
- jeżeli w samochodzie jest więcej osób to powinny się zgromadzić koło siebie dla utrzymania ciepła

Silny wiatr w połączeniu z temperaturą powietrza tylko nieco poniżej 0°C może mieć taki sam skutek, jak temperatura -30°C w bezwietrzny dzień. Może być to przyczyną odmrożenia i wychłodzenia organizmu.

**Odmrożenie** - jest skutkiem oddziaływania zimna (choć niekoniecznie mrozu). W wyniku odmrożenia mogą wystąpić trwałe uszkodzenia najbardziej narażonych na odmrożenie części ciała. Typowymi objawami tego urazu są: znaczne wychłodzenie, zaczerwienienie, utrata czucia oraz bladeń palców nóg, nosa, małżowin usznych.

**Wychłodzenie** - jest stanem, gdy temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej 35°C. Objawami wychłodzenia są zaburzenia świadomości - do śpiączki włącznie, powolna mowa, poczucie wyczerpania, zaburzenia mowy, senność.

Jeżeli u kogoś podejrzewane jest wystąpienie odmrożenia lub wychłodzenia - rozpocznij:

1. Powolne ogrzewanie osoby i poszukaj natychmiast pomocy medycznej. Rozpocznij od ogrzewania torsu tej osoby. Zdejmij przemarznęte ubranie, ułóż osobę na suchej tkaninie i okryj całe ciało kocem, folią aluminiową - ogrzewaj go własnym ciałem.
2. Nie uznawaj pochopnie osoby wyziębionej za zmarłą, przed próbą reanimacji. Przy odmrożeniach kończyn zanurz je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka (36,6°C). Na inne części ciała nakładaj ciepłe (nie gorące) okłady.
3. Nie podawaj alkoholu osobie dotkniętej odmrożeniem lub wychłodzeniem, w szczególności gdy nie ma możliwości zapewnienia jej ciepłego schronienia.
4. Unikaj podawania kawy - ze względu na zawartość kofeiny; nie podawaj żadnych leków bez dodatkowych wskazań.