

**BEZPIECZNE ZACHOWANIA**

- ✓ słuchaj 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 (rodzinie, 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 sopele 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
- ✓ słuchaj 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,
- zapalki

### **JEŻELI Z POWODU ZAMIECI LUB AWARII SAMOCHODU UTKNAŁEŚ 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 widocznej odległości – wędrówka w śniegu jest wyczerpująca i możesz zabłądzić
- ✓ umocuj na antenie samochodu flagę sygnalizacyjną, aby była widoczna dla ratowników
- ✓ słuchaj 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 wnętrza; 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 lekkić 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 wykorzystuj zapasy zabrane na drogę

### **ZALECANE POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU ODMROŻEŃ:**

- ✓ objawy: błąda, zimna, sucha skóra, spowolnione tętno i oddech, zaburzenia świadomości
- ✓ postępowanie z osobą poszkodowaną: przykryj (owiń) 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 – numer alarmowy
  - 999 – Pogotowie Ratunkowe
  - 998 – Straż Pożarna
  - 997 – Policja
- Gminny Zespół Zarządzania Kryzysowego Cisna**
- 507-038-572
  - 603-860-153

