

INTENSYWNE OPADY ŚNIEGU, ZAMIECIE I ZAWIEJE ŚNIEŻNE, NISKIE TEMPERATURY.

Intensywne opady śniegu, zamiecie i zawieje śnieżne, nagłe ataki mrozu mogą sparaliżować lub w znaczny sposób utrudnić funkcjonowanie infrastruktury miejskiej. Niska temperatura może doprowadzić do odmrożenia i wychłodzenia ciała, co może spowodować bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia ludzi. Mając tego świadomość można z wyprzedzeniem zabezpieczyć siebie i swoją rodzinę przed tego typu zagrożeniem oraz właściwie reagować w sytuacji ich wystąpienia.

O czym należy wiedzieć

SILNY WIATR w połączeniu z temperaturą powietrza tylko nieco poniżej 0°C może mieć taki sam skutek, jak stojące powietrze o temperaturze poniżej -30° C. Może być to przyczyną odmrożenia i wychłodzenia organizmu.

ODMROŻENIE - jest skutkiem oddziaływania zimna (choć niekoniecznie dużego mrozu!). W wyniku odmrożenia mogą wystąpić trwałe uszkodzenia najbardziej narażonych odmrożeniem części ciała. Typowymi objawami tego urazu są: znaczne wychłodzenie, zaczerwienienie, utrata czucia oraz bledność np. palców rąk i 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.

PAMIĘTAJ NIE BĄDŹ OBOJĘTNY!

Gdy widzisz osoby siedzące lub leżące na ławkach lub w innych miejscach, w których mogą ulec wychłodzeniu, powiadom policję lub straż miejską.

Jeżeli wiesz o osobach przebywających w nie ogrzewanych pomieszczeniach powiadom o tym policję lub straż miejską.

Jeżeli osoba ma objawy wyziębienia, odmrożenia lub jest nieprzytomna wezwij natychmiast pogotowie ratunkowe a do jego przybycia udziel osobie poszkodowanej pierwszej pomocy (jeżeli nie wiesz jak poproś o pomoc dyspozytora pogotowia ratunkowego lub osoby, które są w pobliżu).

Wychodząc z domu ubieraj się odpowiednio do panujących na zewnątrz warunków atmosferycznych. Ubieraj się ciepło. Noś odzież wielowarstwową, lekko dopasowaną.

W przypadku intensywnych opadów śniegu, zamieci i zawiei śnieżnych oraz bardzo niskich temperatur mogą wystąpić awarie i przerwy w dostawach energii elektrycznej i ciepłej oraz paraliż i utrudnienia komunikacyjne.

Przygotuj swój dom i samochód do warunków ekstremalnych.

uszczelnij drzwi i okna i inne otwory, którymi może uciekać ciepło,

sprawdź czy w mieszkaniu właściwie działa wentylacja,
zgrupuj środki i materiały, które mogą być niezbędne w takich sytuacjach:

Zapasy żywności, wody

Sprzęt do odśnieżania, sól kamienną i piasek do posypywania chodników,

zastępcze źródło światła i ogrzewania,

zapasowe baterie do radia i latarek.

W samochodzie przewoź "zimowy zestaw samochodowy" tj. łopatkę, narzędzia do usuwania śniegu i lodu z szyb i karoserii, odmrażacz do zamków, latarkę z zapasem baterii, przenośne migające światło z zapasem baterii, racje żywnościowe, rękawice, czapkę, koc, linkę holowniczą, łańcuchy na koła, pojemnik z piaskiem lub solą kamienną, kable do akumulatora.

Planując dalsze podróże:

Dokonaj przeglądu technicznego twojego samochodu pod względem przygotowania do eksploatacji w warunkach zimowych.

Słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach drogowych.

Podróżuj w ciągu dnia i jeśli to możliwe, w towarzystwie przynajmniej jednej osoby.

Unikaj podróżowania w trakcie burzy śnieżnej.

Utrzymuj co najmniej połowę pojemności zbiornika paliwa w czasie jazdy.

Na czas podróży przygotuj wysokoenergetyczne, suche pożywienie oraz kilka butelek wody a także koce lub śpiwory.

Przed wyjazdem powiadom rodzinę lub znajomych o trasie przejazdu oraz planowanym czasie dotarcia do celu.

W PRZYPADKU OSTRZEŻENIA O ZAGROŻENIACH POWINIENIEŚ:

pozostać w domu w czasie występowania zagrożenia;

słuchać komunikatów radiowych o warunkach pogodowych,

jeżeli musisz wyjść z domu, ubierz się w ciepłą odzież wielowarstwową, powiadom kogoś o docelowym miejscu wyjścia.

Zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwróć uwagę na zwisające sopele, zwały śniegu na dachach budynków, itp.

Podczas dłuższego pobytu w terenie otwartym obserwuj czy nie występują u Ciebie objawy odmrożenia lub wychłodzenia - jeżeli to stwierdzisz konieczna będzie natychmiastowa pomoc medyczna.

JEŻELI UTKNAŁEŚ W DRODZE:

Wezwij pomoc, nie oddalaj się od samochodu, chyba, że pomoc możesz uzyskać 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 uchył 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 organizmu.

Nadmierny wysiłek, taki jak odgarnianie śniegu albo pchanie samochodu może spowodować zdrowotne dolegliwości.

Jeżeli w samochodzie jest więcej osób to powinny się zgrupować koło siebie dla utrzymania ciepła.

Metadane

Data wytworzenia : 15.12.2017

Data publikacji : 15.12.2017

Data modyfikacji : 15.12.2017

[Rejestr zmian](#)

Podmiot udostępniający informację:

Urząd Miasta Legnicy

Osoba wytwarzająca/odpowiadająca za informację:

Joanna Snopko

Osoba udostępniająca informację:

Joanna Snopko Wydział Zarządzania Kryzysowego i
Obrony Cywilnej

Osoba modyfikująca informację:

Joanna Snopko