

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 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.

Podróżowanie

- ✓ wybierając się w podróż samochodem pamiętaj żeby mieć pełny zbiornik paliwa i naładowany telefon komórkowy
- ✓ sprawdź elementy samochodu (akumulator, płyn chłodzący, wycieraczki i płyn do spryskiwania szyb, układ zapłonowy, termostat, oświetlenie pojazdu, układ wydechowy, układ ogrzewania, hamulce, poziom oleju)
- ✓ 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
- ✓ na czas dłuższej podróży przygotuj wysokoenergetyczne, suche pożywienie oraz kilka butelek wody.

Dodatkowo miej w samochodzie:

- mapę (GPS nie zawsze działa)
- ładowarkę samochodową
- śpiwór lub koc
- odmrażacz
- 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.
- małą łopatkę - saperkę
- 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 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 widocznej odległości – wędrówka w śniegu jest wyczerpująca i możesz zabłądzić
- ✓ umocuj na antenie samochodu flagę sygnalizacyjną lub jaskrawą część ubrania (najlepiej koloru czerwonego) tak, 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. Od czasu do czasu klaskaj w dłonie, wykonuj wymachy ramionami. Staraj się nie przebywać w jednej pozycji zbyt długo. Jeśli w samochodzie jest więcej niż jedna osoba, należy spać kolejno, na zmianę;
- ✓ 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: znaczne wychłodzenie organizmu, zaczerwienienie, utrata czucia oraz błądź palców rąk i nóg, nosa, małżowin usznych;
- ✓ przy odmrożeniach kończyn zanurz je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka, na inne odmrożone części ciała nakładaj ciepłe (nie gorące) okłady; osobie poszkodowanej zapewnij ciepło (przykryj-owiń kocami, folią lub innym materiałem o właściwościach izolujących);.

- ✓ 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 przechłódzenie całego organizmu,)
 - palić papierosów,
 - podawać kawy ze względu na zawartość kofeiny;
- ✓ **w przypadku ciężkich odmrożeń natychmiast skontaktuj się z lekarzem** - odmrożenie może spowodować nieodwracalną martwicę tkanki i grozi poważnymi powikłaniami.

Postępowanie w przypadku wychłodzenia:

- ✓ objawy: zaburzenia świadomości do śpiączki włącznie, powolna mowa, poczucie wyczerpania, zaburzenia mowy, senność;
- ✓ jeżeli u kogoś podejrzewane jest wystąpienie odmrożenia lub wychłodzenia - rozpocznij powolne ogrzewanie osoby i poszukaj natychmiastowej pomocy medycznej. Rozpocznij od ogrzewania torsu tej osoby. Zdejmij przemarzniałe ubranie, ułóż osobę na suchej tkaninie i okryj całe ciało kocem, folią aluminiową - ogrzewaj go własnym ciałem;
- ✓ nie uznawaj pochośnie osoby wyziębionej za zmarłą, przed próbą reanimacji;
- ✓ nie podawaj alkoholu, kawy, żadnych leków bez dodatkowych wskazań.

Telefony alarmowe w razie niebezpieczeństwa:

- ➔ **112 – numer alarmowy**
- ➔ **999 – Pogotowie Ratunkowe**
- ➔ **998 – Straż Pożarna**
- ➔ **997 – Policja**