



WOJEWÓDZKIE CENTRUM ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO
PODLASKI URZĄD WOJEWÓDZKI W BIAŁYMSTOKU

tel. (85) 74 39 535, fax (85) 7322 492, e-mail czk@bialystok.uw.gov.pl

Intensywne opady śniegu - zalecenia dla ludności

Przed wystąpieniem śnieżyc:

1. Przygotuj swój dom do zimy: uszczelnij poddasze i ściany, uszczelnij drzwi i okna, zainstaluj okiennice.
2. Zabezpiecz środki, które mogą być niezbędne w czasie zagrożenia: żywność, która nie wymaga gotowania, zapas wody, sól kamienną i piasek, zapas opału, zastępcze źródło światła i ogrzewania, zapasowe baterie do radia i latarek, łopaty, naładowany telefon komórkowy.
3. Zabezpiecz zapas niezbędnych lekarstw.
4. Przygotuj "zimowy zestaw samochodowy" tj. łopatę 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. Załóż 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.
5. Opracuj plan komunikowania się w czasie zagrożenia na okoliczność, gdy członkowie rodziny są rozdzieleni (realny przypadek, gdy dorośli są w pracy, a dzieci w szkole).
6. Naucz dzieci, jak i kiedy wzywa się policję lub straż pożarną oraz które radio jest nastrojone na odbiór informacji o stanie zagrożenia.
7. Sprawdź miejsca pobytu wszystkich domowników i osób z najbliższego otoczenia. W miarę możliwości poinformuj ich o zbliżającym się niebezpieczeństwie.

W obliczu przewidywanych intensywnych opadów śniegu:

1. Słuchaj aktualnych prognoz pogody w środkach masowego przekazu. Miej przygotowane radio na baterie ustawione na częstotliwości radia regionalnego, w celu uzyskania komunikatu o zagrożeniu i sposobach postępowania.
2. Jeżeli to możliwe, nie wychodź z domu. Nie planuj wycieczek, spacerów.
3. Jeżeli musisz wyjść z domu zdejmij metalową biżuterię, ubierz się ciepło najlepiej w kilka warstw odzieży tak, by łatwo było zdjąć sweter, gdy się spocisz w trakcie np. wysiłku. włóż ciepłe skarpety i buty oraz nałóż nakrycie głowy, szalik i ciepłe rękawiczki.
4. Zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie. Zwróć uwagę na zwisające sople, zwały śniegu na dachach budynków, itp.
5. Przebywając poza terenem zabudowanym, unikaj wędrówki na przełaj, trzymając się tylko przetartego szlaku lub drogi.
6. W czasie burzy śniegowej staraj się korzystać z komunikacji publicznej.

Gdy jedziesz samochodem bądź utkniesz w zaspie:

1. Jeżeli podróż jest konieczna zatankuj pojazd do pełna, zaopatrz się w koce i folię termoizolacyjną, ciepłą odzież, dodatkową żywność, gorące napoje, łopatę, telefon komórkowy z możliwością ładowania baterii oraz światło zastępcze. Miej przygotowaną skrobaczkę do szyb oraz narzędzie do usuwania śniegu.
2. Podróżuj w ciągu dnia i jeśli to możliwe, w towarzystwie przynajmniej jednej osoby.
3. Słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach drogowych.
4. Jeżeli podczas jazdy warunki pogodowe pogarszają się, dojeżdż do najbliższych siedzib ludzkich i przerwij podróż.
5. Po utknięciu w zaspie, nie opuszczaj pojazdu, gdy najbliższe siedziby ludzkie są oddalone więcej niż 100 m. Zamontuj na szczycie anteny samochodu kawałek tkaniny w jaskrawym kolorze.
6. Jeśli w samochodzie znajduje się więcej niż jedna osoba, należy spać kolejno, na zmianę. Należy okryć się kocem lub śpiworem.
7. Co godzinę uruchom silnik na okres ok. 10 min, włączając ogrzewanie.
8. Sprawdź czy rura wydechowa jest wolna od śniegu.
9. Dla utrzymania ciepła wskazane jest siedzenie współpasażerów blisko siebie,
10. Wykonuj co jakiś czas lekkie ćwiczenia ruchowe dla utrzymania krążenia krwi, staraj się nie przebywać w jednej pozycji zbyt długo, od czasu do czasu klaskaj w dłonie, poruszaj ramionami i nogami w celu utrzymania normalnego obiegu krwi.
11. Unikaj zbędnego lub nadmiernego wysiłku (mroźne otoczenie powoduje dodatkowe obciążenie dla serca – nadmierny wysiłek tj. odgarnianie śniegu czy pchanie samochodu może spowodować dolegliwości zdrowotne).
12. Zwracaj uwagę na oznaki wychłodzenia organizmu.

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. Jeśli u kogoś podejrzewane jest wystąpienie odmrożenia lub wychłodzenia - rozpocznij powolne ogrzewanie osoby. Zdejmij przemarzniałe ubranie, ułóż osobę na suchej tkaninie i okryj całe ciało kocem, folią aluminiową - ogrzewaj go własnym ciałem.

W przypadku podejrzenia o odmrożenie którejś z części ciała, natychmiast skontaktować się z lekarzem.

Pamiętaj, że chwilowa poprawa pogody oraz cisza nie oznaczają, że jest bezpiecznie. Przed wyjściem upewnij się, jaka jest sytuacja.

**JEŻELI WIDZISZ
POTRZEBUJĄCEGO POMOCY
BEZDOMNEGO, GŁODNEGO, ZMARZNIĘTEGO
NIE BĄDŹ OBOJĘTNY
MOŻESZ PRZEKAZAĆ INFORMACJĘ
O JEGO MIEJSCU PRZEBYWANIA
Z A D Z W O Ń !**

**pod jeden z poniższych bezpłatnych numerów
czynnych całą dobę:**

**112 Numer Alarmowy
997 Policja
998 Straż Pożarna
999 Pogotowie Ratunkowe
800 444 989 Infolinia WCZK**

Dzwoniąc tam, uzyskasz m.in. informację o miejscach z ciepłym posiłkiem, noclegiem i odzieżą.

Nie stróż od udzielania pomocy osobom potrzebującym !!!

Zadbaj o zwierzęta !!!

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 przemarzniałe ubrania, ułóż osobę na suchej tkaninie i okryj całym ciałem
kocem i folią aluminiową - ogrzewaj dodatkowo własnym ciałem.***