



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](mailto:czk@bialystok.uw.gov.pl)

## **Silny mróz - zalecenia dla ludności**

### **Przed wystąpieniem mrozów:**

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.
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. Sprawdź miejsca pobytu wszystkich domowników i osób z najbliższego otoczenia. W miarę możliwości poinformuj ich o zbliżającym się niebezpieczeństwie.

### **W obliczu przewidywanych mrozów:**

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 jest 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. Zabezpiecz skórę twarzy i rąk przed mrozem (tłustym kremem, nie należy używać nawilżającego!). Nie wychodź na mróz głodny.
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. Ogranicz spożywanie alkoholu.

### **Gdy jedziesz samochodem:**

1. Jeżeli podróż jest konieczna zatankuj pojazd do pełna, zaopatr się w koce i folię termoizolacyjną, ciepłą odzież, dodatkową żywność, gorące napoje, łopatę, telefon komórkowy z możliwością ładowania baterii oraz światło zastępcze.
2. Jeżeli podczas jazdy warunki pogodowe pogarszają się, dojeżdż do najbliższych siedzib ludzkich i przerwij podróż.
3. Jeśli w samochodzie znajduje się więcej niż jedna osoba, należy spać kolejno, na zmianę. Należy okryć się kocem lub śpiworem.
4. Co godzinę uruchom silnik na okres ok. 10 min, włączając ogrzewanie.
5. Dla utrzymania ciepła wskazane jest siedzenie współpasażerów blisko siebie.
6. 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.
7. Unikaj zbędnego lub nadmiernego wysiłku (mroźne otoczenie powoduje dodatkowe obciążenie dla serca – nadmierny wysiłek tj. odgarnianie śniegu czy pchanie samochodu może spowodować dolegliwości zdrowotne).
8. Zwracaj uwagę na oznaki odmrożeń lub wychłodzenia organizmu.

Przy odmrożeniach kończyn zanurz je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka. Na inne części ciała nakładaj ciepłe (nie gorące) okłady. Nie podawaj alkoholu osobie dotkniętej odmrożeniem lub wychłodzeniem, w szczególności gdy nie ma możliwości zapewnienia jej ciepłego schronienia. Unikaj podawania kawy - ze względu na zawartość kofeiny, nie podawaj żadnych leków bez dodatkowych wskazań.

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 stroń 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  
przemarznięte ubrania, ułóż osobę na suchej tkaninie i okryj całym ciałem kocem i folią  
aluminium - ogrzewaj dodatkowo własnym ciałem.*