

Zima

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.

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 posiadaj 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 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, 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: biała, 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

Źródło: Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji (MSWiA). „Zima.” Dostęp: strona internetowa.