

Jak postępować podczas mrozu i zamieci śnieżnych?

Duże opady śniegu, nagłe ataki mrozu mogą sparaliżować życie w wielu miejscowościach. Niska temperatura może doprowadzić do **odmrożenia i wychłodzenia ciała**, co może spowodować bezpośrednie zagrożenie życia).

W wyniku **odmrożenia** może dojść do **trwałego uszkodzenia części ciała**. Typowymi objawami tego urazu są: **zaczerwienienie, znaczne wychłodzenie, utrata czucia i błądź odmrożonych części ciała** (najczęściej palce nóg i rąk, policzki, nos, małżowiny uszne).

W wyniku wychłodzenia temperatura ciała spada **poniżej 35° C**. **Objawami** wychłodzenia są: **zaburzenie świadomości do śpiączki włącznie, powolna mowa, senność, poczucie wyczerpania**.

Nie uznawaj pochopnie osoby wyziębionej za zmarłą. Udziel pomocy osobie wyziębionej, przed nadejściem pomocy medycznej **rozpocznij powolne ogrzewanie osoby**. **Nie rozcieraj miejsc odmrożonych** w celu ich rozgrzania! Zdejmij przemarznięte ubrania, okryj ją kocem - ogrzewaj dodatkowo własnym ciałem. Nie podawaj alkoholu i kawy osobie z odmrożeniem lub wychłodzonej, aby nie doprowadzić do większej utraty ciepłoty ciała.

Dla własnego bezpieczeństwa:

- **Przed nadejściem mrozów** i śnieżyc przygotuj swój dom do zimy: **uszczelnij poddasze i ściany, uszczelnij drzwi i okna**.
- Zabezpiecz środki, które mogą być niezbędne w czasie zimy:
 - **żywność, która nie wymaga gotowania,**
 - **zapas wody,**
 - **sól kamienną i piasek,**
 - **zapas opału,**
 - **zastępcze źródło światła i ogrzewania,**
 - **zapasowe baterie do radia i latarek.**
- Przygotuj zimowy zestaw samochodowy: **łopatkę 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**.
- **W czasie zanieci śnieżnej i wielkich mrozów:**
 - zachowaj spokój, **nie wychodź z domu,**
 - **śluchaj komunikatów radiowych** o warunkach pogodowych,
 - **jeżeli musisz wyjść z domu, ubierz się w ciepłą odzież wielowarstwową, powiadom kogoś o docelowym miejscu podróży. Na czas dłuższej podróży przygotuj wysokoenergetyczne, suche pożywienie oraz kilka butelek wody!**
 - obserwuj czy nie występują u ciebie objawy odmrożenia lub wychłodzenia - jeżeli to stwierdzisz konieczna będzie natychmiastowa pomoc medyczna.
- **Jeżeli utknąłeś w drodze:**
 - **nie szukaj sam pomocy, pozostań w samochodzie** chyba, że pomoc jest w widocznej odległości,
 - **umocuj na antenie lub dachu samochodu jaskrawą tkaninę**, aby była widoczna dla ratowników,
 - **okryj się kocem i uruchamiaj silnik co 10 minut włączając ogrzewanie i zewnętrzne światła samochodu. Aby uniknąć zatrucia spalinami sprawdź czy rura wydechowa jest wolna od śniegu, dla wentylacji uchyl lekko okna!**
 - wykonuj co jakiś czas lekkie ćwiczenia ruchowe dla utrzymania krążenia krwi,
 - unikaj nadmiernego lub zbędnego wysiłku,
 - jeżeli w samochodzie jest więcej osób to powinny się zgrupować koło siebie dla utrzymania ciepła.