**INTENSYWNE OPADY ŚNIEGU, ZAMIECIE I ZAWIEJE ŚNIEŻNE, NISKIE TEMPERATURY.**

**Intensywne opady śniegu, zamiecie i zawieje śnieżne, nagłe ataki mrozu mogą sparaliżować lub w znaczny sposób utrudnić funkcjonowanie infrastruktury miejskiej. Niska temperatura może doprowadzić do odmrożenia i wychłodzenia ciała, co może spowodować bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia ludzi. Mając tego świadomość można z wyprzedzeniem zabezpieczyć siebie i swoją rodzinę przed tego typu zagrożeniem oraz właściwie reagować w sytuacji ich wystąpienia.**

**O czym należy wiedzieć**

**SILNY WIATR** w połączeniu z temperaturą powietrza tylko nieco poniżej 0°C może mieć taki sam skutek, jak stojące powietrze o temperaturze poniżej -30° C. Może być to przyczyną odmrożenia i wychłodzenia organizmu.

**ODMROŻENIE** - jest skutkiem oddziaływania zimna (choć niekoniecznie dużego mrozu!). W wyniku odmrożenia mogą wystąpić trwałe uszkodzenia najbardziej narażonych odmrożeniem części ciała. Typowymi objawami tego urazu są: znaczne wychłodzenie, zaczerwienienie, utrata czucia oraz bladość np. palców rąk i nóg, nosa, małżowin usznych.

**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.

**PAMIETAJ NIE BĄDŹ OBOJĘTNY!**

* Gdy widzisz osoby siedzące lub leżące na ławkach lub w innych miejscach, w których mogą ulec wychłodzeniu, powiadom policję lub straż miejską.
* Jeżeli wiesz o osobach przebywających w nieogrzewanych pomieszczeniach powiadom o tym policję lub straż miejską.
* Jeżeli osoba ma objawy wyziębienia, odmrożenia lub jest nieprzytomna wezwij natychmiast pogotowie ratunkowe a do jego przybycia udziel osobie poszkodowanej pierwszej pomocy, (jeśli nie wiesz jak poproś o pomoc dyspozytora pogotowia ratunkowego lub osoby, które są w pobliżu).
* Wychodząc z domu ubieraj się odpowiednio do panujących na zewnątrz warunków atmosferycznych. Ubieraj się ciepło. Noś odzież wielowarstwową, lekko dopasowaną.

**W przypadku  intensywnych opadów śniegu, zamieci i zawiei śnieżnych oraz bardzo niskich temperatur mogą wystąpić awarie i przerwy w dostawach energii elektrycznej i cieplnej oraz paraliż i utrudnienia komunikacyjne.**

 **Przygotuj swój dom  i samochód do warunków ekstremalnych.**

* uszczelnij drzwi i okna i inne otwory, którymi może uciekać ciepło,
* sprawdź czy w mieszkaniu właściwie działa wentylacja,
* zgromadź środki i materiały, które mogą być niezbędne w takich sytuacjach:
* Zapasy żywności, wody,
* Sprzęt do odśnieżania, sól kamienną i piasek do posypywania chodników,
* zastępcze źródło światła i ogrzewania,
* zapasowe baterie do radia i latarek.
* W samochodzie przewoź "zimowy zestaw samochodowy" tj. łopatkę, narzędzia do usuwania śniegu i lodu z szyb i karoserii, odmrażacz do zamków, latarkę  z zapasem baterii, przenośne migające światło z zapasem baterii, racje żywnościowe, rękawice, czapkę, koc, linkę holowniczą, łańcuchy na koła, pojemnik z piaskiem lub solą kamienną, kable do akumulatora.

**Planując dalsze podróże:**

* Dokonaj przeglądu technicznego twojego samochodu pod względem przygotowania do eksploatacji w warunkach zimowych.
* Słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach drogowych.
* Podróżuj w ciągu dnia i jeśli to możliwe, w towarzystwie przynajmniej jednej osoby.
* Unikaj podróżowania w trakcie burzy śnieżnej.
* Utrzymuj, co najmniej połowę pojemności zbiornika paliwa w czasie jazdy.
* Na czas  podróży przygotuj wysokoenergetyczne, suche pożywienie oraz kilka butelek wody a także koce lub śpiwory.
* Przed wyjazdem powiadom rodzinę lub znajomych o trasie przejazdu oraz planowanym czasie dotarcia do celu.

**W PRZYPADKU OSTRZEŻENIA  O ZAGROŻENIACH POWINIENEŚ:**

* pozostać w domu w czasie występowania zagrożenia;
* słuchać komunikatów radiowych o warunkach pogodowych,
* jeżeli musisz wyjść z domu, ubierz się w ciepłą odzież wielowarstwową, powiadom kogoś o docelowym miejscu wyjścia.
* Zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwróć uwagę na zwisające sople, zwały śniegu na dachach budynków, itp.
* Podczas dłuższego pobytu w terenie otwartym obserwuj czy nie występują u ciebie objawy odmrożenia lub wychłodzenia - jeżeli to stwierdzisz konieczna będzie natychmiastowa pomoc medyczna.

**JEŻELI UTKNĄŁEŚ W DRODZE:**

* Wezwij pomoc, nie oddalaj się od samochodu, chyba, że pomoc możesz uzyskać w widocznej odległości.
* Umocuj na antenie lub dachu samochodu jaskrawą tkaninę, aby była widoczna dla ratowników.
* Okryj się kocem i uruchamiaj silnik, co godzinę na  10 minut włączając ogrzewanie i zewnętrzne światła samochodu, (aby uniknąć zatrucia spalinami sprawdź czy rura wydechowa jest wolna od śniegu oraz dla wentylacji uchyl lekko okna).
* Zwracaj uwagę na oznaki odmrożeń lub wychłodzenia organizmu.
* Wykonuj, co jakiś czas lekkie ćwiczenia ruchowe dla utrzymania krążenia krwi.
* Unikaj nadmiernego lub zbędnego wysiłku, Zimne otoczenie powoduje dodatkowe obciążenie dla organizmu. Nadmierny wysiłek, taki jak odgarnianie śniegu albo pchanie samochodu może spowodować zdrowotne dolegliwości.
* Jeżeli w samochodzie jest więcej osób to powinny się zgromadzić koło siebie dla utrzymania ciepła.