



## ŚNIEŻYCE

*Temperatura powietrza nieco poniżej 0<sup>0</sup> C w połączeniu z silnym wiatrem może mieć taki sam skutek, jak stojące powietrze o temperaturze poniżej -30<sup>0</sup> C. Może być to przyczyną odmrożenia i wychłodzenia organizmu.*

### **Bądź przygotowany na wystąpienie śnieżyce, zawiei i zamieci!**



- W czasie opadów najlepiej pozostań w domu.
- Jeżeli musisz wyjść na zewnątrz ubierz się w ciepłą odzież wielowarstwową, powiadom kogokolwiek o docelowym miejscu podróży i przewidywanym czasie dotarcia.
- Zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwróć uwagę na zwisające sople, zwały śniegu na dachach budynków.

### **ODMROŻENIE**

W wyniku odmrożenia mogą wystąpić trwałe uszkodzenia najbardziej narażonych części ciała. Typowymi objawami tego urazu są: znaczne wychłodzenie, utrata czucia oraz błądność palców rąk i nóg, nosa, małżowiny usznych. Przy odmrożeniach kończyn, zanurz je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka. Na inne, odmrożone części ciała nakładaj ciepłe (nie gorące!) okłady.



### **WYCHŁODZENIE**

W wyniku wychłodzenia temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej 35<sup>0</sup> C. Objawami wychłodzenia są: powolna mowa, uczucie wyczerpania, senność, zaburzenia świadomości do śpiączki włącznie.

Jeżeli podejrzewasz u kogoś odmrożenie lub wychłodzenie - rozpocznij powolne ogrzewanie osoby i poszukaj natychmiastowej pomocy medycznej. Rozpocznij od ogrzewania torsu. Zdejmij przemarzniałe ubranie, ułóż osobę na suchej tkaninie i okryj całe ciało kocem, folią aluminiową, ogrzewaj go własnym ciałem.

- **NIE UZNAWAJ POCHOPNIE OSOBY WYZIĘBIONEJ ZA ZMARŁĄ, PRZED PRÓBĄ REANIMACJI.**
- **NIE PODAWAJ ALKOHOLU, W SZCZEGÓLNOŚCI, GDY NIE MA MOŻLIWOŚCI ZAPEWNIENIA CIEPŁEGO SCHRONIENIA.**
- **UNIKAJ PODAWANIA KAWY ZE WZGLĘDU NA ZAWARTOŚĆ KOFEINY, NIE PODAWAJ ŻADNYCH LEKÓW BEZ UZASADNIONEJ POTRZEBY.**



## ***Jazda samochodem w zimie***

Jedną z wielu przyczyn wypadków samochodowych i ich ofiar podczas zimy jest niewłaściwe przygotowanie pojazdu do sezonu oraz brak znajomości postępowania na wypadek unieruchomienia pojazdu lub zablokowania podczas podróżowania. Aby bezpiecznie podróżować:



- Przygotuj rzetelnie swój samochód do zimy a w szczególności sprawdź:
  - stan akumulatora, poziom i stan płynu chłodzącego, układ ogrzewania, wycieraczki i płyn do spryskiwania szyb, oświetlenie pojazdu, hamulce, poziom oleju w silniku,
  - zmień opony na zimowe upewniając się, czy mają odpowiedni bieżnik. Przepisy w niektórych krajach wymagają stosowania opon z łańcuchami lub opon śniegowych z kolcami.
- Miej w swoim samochodzie:  
migające światło przenośne, skrobaczkę do szyb, apteczkę pierwszej pomocy oraz niezbędne leki, koc lub śpiwór, torbę plastikową (do celów sanitarnych), zapalniczkę, podstawowe narzędzia (szcypce uniwersalne, klucz nastawny, śrubokręt, nożyk), przewody do rozruchu silnika, łańcuchy lub siatki do opon, jaskrawo kolorową tkaninę (najlepiej koloru czerwonego) do użycia jako flagi sygnalizacyjnej.
- Utrzymuj co najmniej połowę pojemności zbiornika paliwa w czasie zimy.
- Słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach drogowych.

### ***Jeśli utknąłeś w drodze:***

1. Rozsądnie oceń swoje szanse sprowadzenia pomocy. Być może lepiej będzie pozostać w samochodzie  
niż szukać samemu pomocy (chyba że jest ona widoczna w odległości 100 m.)
2. Umocuj na antenie lub dachu samochodu jaskrawą tkaninę tak, aby widoczna była z daleka.
3. Użyj wszelkich dostępnych środków do poprawienia izolacji samochodu.
4. Uruchamiaj silnik co godzinę na 10 minut. W czasie pracy silnika włącz ogrzewanie oraz zewnętrzne światła samochodu.
5. Wykonuj lekkie ćwiczenia dla utrzymania krążenia krwi. Od czasu do czasu klaskaj w dłonie, wykonuj wymachy ramionami. Nie przebywaj w jednej pozycji zbyt długo. Jeśli zastanie Was noc w samochodzie na leży spać kolejno, na zmianę.
6. Dla utrzymania ciepła osoby powinny zgromadzić się blisko siebie.



7. Unikaj zbędnego lub nadmiernego wysiłku. Zimne otoczenie powoduje dodatkowe obciążenie dla serca. Odgarnianie śniegu albo pchanie samochodu może spowodować zdrowotne dolegliwości.

**ZACHOWAJ OSTROŻNOŚĆ Z UWAGI NA TRUJĄCE DZIAŁANIE TLENKU WĘGLA W SPALINACH!!!**

**UTRZYMUJ RURĘ WYDECHOWĄ WOLNĄ OD ŚNIEGU, DLA WENTYLACJI LEKKO UCHYL OKNA.**