

Jak postępować podczas mrozów i zamieci śnieżnych

Pod pojęciem „**burza śnieżna**” należy rozumieć wielogodzinne obfite opady śniegu połączone z silnymi wiatrami. Duże opady śniegu, nagłe ataki mrozu mogą sparaliżować życie w wielu miejscowościach. Mając tego świadomość można z wyprzedzeniem zabezpieczyć siebie i swoją rodzinę przed tego typu zagrożeniem. Niska temperatura może doprowadzić do odmrożenia i wychłodzenia ciała, co może spowodować bezpośrednie zagrożenie życia.

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

Odmrożenie – jest skutkiem oddziaływania zimna, /choć niekoniecznie mrozu/. W wyniku odmrożenia mogą wystąpić trwałe uszkodzenia najbardziej narażonych odmrożeniem części ciała. Typowymi objawami tego urazu są: znaczne wychłodzenie, zaczerwienienie, utrata czucia bledłość 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.

Bądź przygotowany przed nadejściem wielkich mrozów i śnieżyc:

- / przygotuj swój dom /mieszkanie/ do zimy /uszczelnij poddasze i ściany oraz drzwi i okna, zainstaluj okiennice/,
- / 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” tj.: 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 przypadku ostrzeżenia o burzy śnieżnej powinienes:

- ❖ pozostać w domu w czasie opadów,
- ❖ słuchać komunikatów radiowych o warunkach pogodowych,
- ❖ jeśli musisz wyjść z domu, ubierz się w ciepłą odzież, najlepiej wielowarstwowo, powiadom kogoś o docelowym miejscu podróży. Na czas dłuższej podróży przygotuj wysokoenergetyczne, suche pożywienie oraz kilka butelek wody,
- ❖ zachowuj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwróć uwagę na zwisające sople, zwały śniegu na dachach budynku itp.,
- ❖ obserwuj czy nie występują u ciebie objawy odmrożenia lub wychłodzenia – jeżeli to stwierdzisz, konieczna będzie natychmiastowa pomoc medyczna,
- ❖ zachowaj ostrożność przy odśnieżaniu, gdyż jest to stresujący wysiłek fizyczny.

Unikaj podróżowania w czasie burzy śnieżnej, jeżeli jednak musisz to zrobić to:

- / wyjeżdżaj z zapasem paliwa,
- / powiadom kogokolwiek o docelowym miejscu podróży oraz o przewidywanej trasie przejazdu,
- / jeżeli posiadasz radiotelefon to zabierz go ze sobą, sprawdź łączność z najbliższym Centrum Zarządzania Kryzysowego,
- / zabierz ze sobą prowiant i koce.

Jeżeli utknąłeś w drodze:

- pozostań w samochodzie, nie szukaj sam pomocy, chyba, że pomoc jest w widocznej odległości,
- umocuj na antenie lub dachu samochodu jaskrawą część ubrania /**najlepiej koloru czerwonego**/ tak, 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/,
- ogrzewanie samochodu wykorzystuj oszczędnie, uważając jednak by nie rozładować akumulatora,
- siedząc w samochodzie, co jakiś czas poruszaj ramionami i nogami w celu utrzymania normalnego obiegu krwi. Zwracaj uwagę na oznaki odmrożeń lub wychłodzenia organizmu,
- unikaj nadmiernego lub zbędnego wysiłku. Zimne otoczenie powoduje dodatkowe obciążenie dla serca. 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.

Pamiętaj!

- ❖ 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 całe ciało kocem i folią aluminiową, ogrzewaj dodatkowo swoim ciałem.
- ❖ Przy odmrożeniach kończyn, zanurz je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka. Na inne odmrożenia ciała nakładaj ciepłe /nie gorące!/ okłady.
- ❖ Nie podawaj alkoholu i kawy osobie odmrożonej lub wychłodzonej, aby nie doprowadzić do większej utraty ciepłoty ciała.

O wszystkich zdarzeniach, mających istotne znaczenie dla bezpieczeństwa ludzi informuj:

- **Straż Pożarną tel.:** - 998,
- **Policję tel.:** - 997,
- **Pogotowie ratunkowe tel.:** - 999,
- **Telefon alarmowy dla wszystkich służb tel.:** - 112

albo Urząd Gminy Oława tel. 0-71/3133044 w godzinach urzędowania, po godzinach pracy oraz w dni wolne tel.: 0516085641 lub 0516085643.