

## Jeśli utknąłeś w drodze

- pozostań w samochodzie, nie szukaj sam pomocy, chyba że pomoc jest widoczna w odległości 100 m,
- umocuj na antenie lub dachu samochodu jaskrawą część ubrania (najlepiej koloru czerwonego) tak, aby widoczna była dla ratowników,
- użyj wszelkich dostępnych środków do poprawienia izolacji samochodu,
- uruchamiaj silnik co godzinę na 10 minut, w czasie pracy silnika włącz ogrzewanie oraz zewnętrzne światła samochodu,
- zachowaj ostrożność z uwagi na trujące działanie tlenku węgla w spalinach, utrzymuj rurę wydechową wolną od śniegu oraz dla wentylacji lekko uchyl okna,
- zwracaj uwagę na oznaki odmrożeń lub wychłodzenia organizmu,
- wykonuj lekkie ćwiczenia dla utrzymania krążenia krwi, od czasu do czasu klaskaj w dłonie, wykonuj wymachy ramionami, staraj się nie przebywać w jednej pozycji zbyt długo, jeśli w samochodzie jest więcej niż jedna osoba, należy spać kolejno, na zmianę,
- unikaj zbędnego lub nadmiernego wysiłku, zimne otoczenie powoduje dodatkowe obciążenie dla serca, nadmierny wysiłek, taki jak odgarnianie śniegu albo pchanie samochodu może spowodować zdrowotne dolegliwości.

## ZASADY ZACHOWANIA BEZPIECZEŃSTWA NA WODACH W OKRESIE ZIMOWYM

- nie wolno urządzać ślizgawek i lodowisk na jeziorach, rzekach, stawach oraz innych zbiornikach wodnych,

- niedopuszczalne są zabawy na zamrzniętych zbiornikach wodnych oraz pływających krach,
- nie wolno kategorycznie przebywać na warstwie lodowej – lód w każdej chwili może się załamać!!!
- w przypadku znalezienia się na warstwie lodowej poruszać się tylko w pozycji leżącej,
- jeżdżąc na łyżwach korzystaj tylko z zorganizowanych i nadzorowanych lodowisk,
- nie wolno urządzać ślizgawek i lodowisk na jeziorach, rzekach, stawach oraz innych zbiornikach wodnych,
- pamiętaj! Cienki i kruchy lód może się załamać pod ciężarem człowieka – to jest główna przyczyna wielu wypadków i utonięć w okresie zimowym,
- szczególnie niebezpieczne są miejsca w pobliżu ujść rzek, nurty rzek, ujścia kanałów, ujścia ścieków, ujścia wody, mosty, śluzy, wszelkie pomosty, miejsca na lodzie z występującymi rysami i pęknięciami,
- w przypadku załamania lodu zagrożenie stanowi bardzo niska temperatura wody i otoczenia, zimowy strój oraz trudności z wydostaniem się na powierzchnię lodu. W takim przypadku wzywaj pomocy, połóż się płasko na wodzie, rozłóż szeroko ręce i próbuj wpłynąć na lód. Staraj się poruszać w kierunku brzegu leżąc na lodzie.

W wypadku, gdy pod kimś załame się lód trzeba działać bardzo szybko i zdecydowanie. Osoba, która znalazła się w wodzie praktycznie nie ma szansy na przeżycie bez pomocy innych osób. Trzeba działać szybko, bo czasu jest bardzo mało. Pomoc osobie poszkodowanej polega głównie na wyciągnięciu jej na powierzchnię. Można użyć do tego różnych przedmiotów, np. gdy ktoś ma długi szalik może podczołgać się na długość rzutu i starać się podać poszkodowanemu drugi koniec.

# WOJEWODA LUBELSKI



## ZIMA

# Czy wiesz jak się zachować?

Zawsze możesz liczyć na pomoc służb ratunkowych

<b>Telefon ratunkowy</b>	<b>112</b>
<b>Policja</b>	<b>997</b>
<b>Straż Pożarna</b>	<b>998</b>
<b>Pogotowie ratunkowe</b>	<b>999</b>
<b>Straż miejska</b>	<b>986</b>





Obfite i długotrwałe opady w okresie zimy mogą paraliżować funkcjonowanie całych regionów. Nawet tereny o łagodnym przebiegu zimy mogą być nawiedzone gwałtownymi atakami mrozu, opadów śniegu, czy marznącego deszczu. Tego rodzaju zdarzenia mogą prowadzić do zablokowania dróg i powodować przerwy w dostawach energii elektrycznej. W takich warunkach funkcjonowanie lokalnych społeczności może być bardzo utrudnione, a sprawne prowadzenie działań ratowniczych może okazać się niemożliwe. Jedynie nadzwyczajna mobilizacja sił i środków państwa oraz samorządu terytorialnego pozwala chronić życie ludzi i minimalizować straty materialne.

### **TY RÓWNIEŻ MOZESZ PRZYZCINIĆ SIĘ DO ZMNIEJSZENIA SKUTKÓW UCIAŻLIWYCH WARUNKÓW ATMOSFERYCZNYCH W OKRESIE ZIMY**

- w czasie zimy uważnie obserwuj pogodę i zmiany jej stanu, zapowiadane w prognozach meteorologicznych,
- zgromadź w domu niezbędne wyposażenie, które pomoże Ci w zimie przetrwać dni lub godziny bez ogrzewania, oświetlenia, łączności, ciepłego posiłku, czy leków itp.,
- zadбай o stan podręcznego sprzętu gaśniczego – brak wody w zamrożonych rurociągach, czy też blokada dróg może uniemożliwić szybkie przybycie sił ratowniczych w przypadku pożaru,
- jeśli używasz piecyków, zapewnij wentylację pomieszczeń,
- stosuj ubrania składające się z kilku warstw z lekkiego materiału,
- nakrywaj głowę, bo jest to miejsce narażone na duże straty ciepła,
- zwracaj uwagę na pierwsze objawy odmrożenia palców rąk i stóp, uszu, nosa, brody i policzków. Jeśli stracisz czucie, na pomoc może być już za późno ze względu na nieodwracalne zmiany,
- w zimie bądź szczególnie ostrożny - spadające sopłe lodu, zaśnieżone i oblodzone chodniki mogą stać się przyczyną wypadku.

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 przyczyną odmrożenia i wychłodzenia organizmu.

**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.

**ODMROŻENIE** – jest to miejscowe uszkodzenie tkanek na skutek oddziaływania zimna.

W wyniku odmrożenia mogą wystąpić trwałe uszkodzenia najbardziej narażonych na odmrożenie części ciała. Typowymi objawami tego urazu są: znaczne wychłodzenie, zaczerwienienie, utrata czucia oraz bledność palców rąk i nóg, nosa, małżowin usznych.

Jeżeli podejrzewasz u kogoś wystąpienie odmrożenia lub wychłodzenia rozpocznij powolne ogrzewanie osoby i poszukaj natychmiastowej pomocy medycznej.

### **WAŻNE**

#### **Postępowanie z osobą poszkodowaną:**

- zmienić mokrą odzież na suchą,
- chronić przed zimnem, wilgocią i wiatrem - okryć kocami, folią lub innym materiałem o własnościach izolujących ciało osoby poszkodowanej od zimna, izolować od podłoża,
- zakazać jakichkolwiek ruchów,
- nie stosować masażu biernego,
- nie podawać alkoholu i leków rozszerzających naczynia krwionośne!
- poszkodowanego przenieść do chłodnego pomieszczenia, a dopiero po wstępnym ogrzaniu ciała przenieść do ciepłego pomieszczenia,
- jeżeli osoba jest przytomna podać ciepłe, słodzone napoje (np. herbata) lub wysokokaloryczne pokarmy (np. czekolada),
- przy temperaturze ciała powyżej 30°C, ogrzewać tylko brzuch i klatkę piersiową gorącym kompresem, ale nie bezpośrednio na skórę (przez folię i sweter),
- przy temperaturze ciała poniżej 30°C, nie stosować gorących kompresów, ani innych sposobów szybkiego ogrzewania!
- nie stosować ciepłych kąpieeli,
- w przypadku cięższych wychłódzeń, jak najszybciej zapewnić poszkodowanemu fachową pomoc medyczną.

### **MROZY I ZAMIECIE ŚNIEŻNE**

**MROZY** – to temperatury powietrza poniżej 0°C mogące spowodować wychłodzenie organizmu, odmrożenia a nawet zamarznięcia ludzi, trudności w komunikacji i gospodarce.

**ŚNIEŻYCE** – to opady atmosferyczne w postaci śniegu, obfite i długotrwałe, wraz z wiatrami lub mrozami, mogą być przyczyną zasp paraliżujących komunikację, łączność, zaopatrzenie. Mogą też powodować ofiary w ludziach.

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

- w czasie śnieżyc, zawiei i zamieci pozostań w domu,
- jeżeli musisz wyjść na zewnątrz ubierz się w ciepłą odzież wielowarstwową i zostaw wiadomość o docelowym miejscu podróży oraz o przewidywanym czasie dotarcia na miejsce przeznaczenia,
- zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwróć uwagę na zwisające sopłe, zwały śniegu na dachach budynków, itp.

### **JAZDA SAMOCHODEM W ZIMIE**

#### **Aby bezpiecznie podróżować**

- przed rozpoczęciem podróży sprawdź następujące elementy twojego samochodu: akumulator, płyn chłodzący, wycieraczki i płyn do spryskiwania szyb, układ zapłonowy, termostat, oświetlenie pojazdu, układ wydechowy, układ ogrzewania, hamulce, załóż zimowe opony,
- miej przygotowaną skrobaczkę do szyb oraz narzędzie do usuwania śniegu,
- miej w swoim samochodzie: migające światło przenośne z zapasowymi bateriami, apteczkę pierwszej pomocy oraz niezbędne leki, śpiwór lub koc, torby plastikowe (do celów sanitarnych), zapalniczki, małą łopatkę, podręczne narzędzia, przewody do rozruchu silnika, jaskrawo kolorową tkaninę do użycia, jako flagi sygnalizacyjnej,
- utrzymuj co najmniej połowę pojemności zbiornika paliwa w czasie zimy,
- starannie planuj długie podróże,
- podróżuj w ciągu dnia i jeśli to możliwe, w towarzystwie przynajmniej jednej osoby,
- używaj głównych dróg, unikaj bocznych dróg i skrótów,
- w czasie burzy śniegowej staraj się korzystać z komunikacji publicznej,
- ubieraj się ciepło, noś odzież wielowarstwową, lekko dopasowaną,
- na czas dłuższej podróży przygotuj wysokoenergetyczne, suche pożywienie oraz kilka butelek wody.