

ŚNIEŻYCE MROZY I ZAWIEJE ŚNIEŻNE

Duże opady śniegu, nagłe ataki mrozu mogą sparaliżować życie w wielu miejscowościach. Mając tego świadomość można zabezpieczyć siebie i swoją rodzinę przed tego typu zagrożeniem.

Odmrożenie – jest skutkiem oddziaływania zimna, (choć niekoniecznie mrozu!). W wyniku odmrożenia mogą wystąpić trwałe uszkodzenia najbardziej narażonych na odmrożenia części ciała. Typowymi objawami tego urazu są znaczne wychłodzenie, zaczerwienienie, utrata czucia oraz błądność 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.

Jeśli u kogoś podejrzewane jest wystąpienie odmrożenia lub wychłodzenia rozpocznij powolne ogrzewanie osoby i poszukaj natychmiastowej pomocy medycznej, zdejmij przemarznęte ubrania, okryj ciało kocem i folią aluminiową – ogrzewaj dodatkowo własnym ciałem.

Unikaj podawania kawy i alkoholu, osobie odmrożonej lub wychłodzonej, aby nie doprowadzić do większej utraty ciepłoty ciała.

Bądź przygotowany na wystąpienie zawiei i zamieci

Przed nadejściem wielkich mrozów i śnieżyc, przygotuj swój dom do zimy:

- uszczelnij poddasze i ściany,
- uszczelnij 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.

Jazda samochodem w zimie

Jedną z niewielu przyczyn ofiar śmiertelnych w zimie jest niewłaściwe przygotowanie pojazdu do sezonu zimowego oraz brak znajomości postępowania na wypadek unieruchomienia pojazdu lub zabłądzenia podczas podróżowania. Dlatego też, aby bezpiecznie podróżować:

sprawdź następujące elementy twojego samochodu:

- akumulator,
- płyn chłodzący,
- wycieraczki i płyn do spryskiwaczy szyb,
- układ zapłonowy,
- termostat,
- oświetlenie pojazdu,
- światła awaryjne,
- układ wydechowy,
- układ ogrzewania,
- hamulce,

- odmrażacz,
- poziom oleju (jeśli jest taka potrzeba, wymień na olej zimowy).

Miej w swoim samochodzie:

- migające światło przenośne z zapasowymi bateriami,
- apteczkę pierwszej pomocy oraz niezbędne leki,
- śpiwór lub koc,
- torby plastikowe (do celów sanitarnych),
- zapalki,
- małą łopatkę – saperkę,
- podręczne narzędzia – szcypce uniwersalne, klucz nastawny, śrubokręt itp.,
- przewody do rozruchu silnika,
- łańcuchy lub siatki do opon,
- jaskrawo kolorową tkaninę do użycia, jako flagi sygnalizacyjnej.

Założ zimowe opony i upewnij się czy mają odpowiedni bieżnik.

Uniwersalne opony radialne zazwyczaj nadają się do większości warunków zimowych. Jednakże, przepisy w niektórych krajach wymagają stosowania opon z łańcuchami lub opon śniegowych z kolcami.

- Miej przygotowana skrobaczkę do szyb oraz narzędzie do usuwania śniegu.
- Starannie planuj długie podróże.
- Słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach drogowych.
- Podróżuj w ciągu dnia, jeśli to możliwe, w towarzystwie przynajmniej jednej osoby.
- W czasie burzy śniegowej staraj się korzystać z komunikacji publicznej.
- Ubieraj się ciepło. Noś odzież wielowarstwową, lekko dopasowaną.

Jeśli utknąłeś w drodze

- Pozostań w samochodzie. Nie szukaj pomocy sam, chyba, że pomoc jest w widocznej odległości.
- Umocuj na antenie dachu samochodu jaskrawą część ubrania (najlepiej koloru czerwonego) tak, aby była widoczna dla ratowników.
- Użyj wszelkich dostępnych środków do poprawiania 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, co jakiś czas lekkie ćwiczenia ruchowe dla utrzymania krążenia krwi.
- Dla utrzymania ciepła osoby powinny zgromadzić się koło siebie.
- 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.