

Uwaga na mróz!

Zimno, coraz zimniej. Przed nami czas niskich temperatur. Choć prognozy wskazują, że zima w takim "mroźnym" wydaniu nie potrwa długo, spadek temperatur poniżej 10 stopni (a przewidywalna, odczuwalna temperatura sięgnie nawet -21!) działa na wyobraźnię. Zebraliśmy najważniejsze informacje, jak postępować w sytuacji intensywnych opadów śniegu i mrozu:

Zjawisko: Intensywne opady śniegu, mróz

Postępowanie przed wystąpieniem zagrożenia:

- Przygotuj swój dom do zimy: uszczelnij poddasze, ściany, drzwi i okna, zainstaluj okiennice.
- Zabezpiecz środki, które mogą być niezbędne w czasie zimy: żywność, która nie wymaga gotowania, zapas wody, soli do posypywania drogi piasku, 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. Opuść sobie brawurową jazdę i używaj odpowiednich świateł po zmroku!

Postępowanie w czasie mrozów i śnieżyc:

- Ogranicz do niezbędnego minimum opuszczanie miejsca pobytu, aż do ustąpienia zagrożenia.
- Jeżeli musisz wyjść z domu, zdejmij metalową biżuterię, ubierz się ciepło - włóż ciepłe skarpety i buty oraz nałóż nakrycie głowy, szaliki ciepłe rękawiczki. Zabezpiecz skórę twarzy i rąk, tłustym kremem.
- Nie wychodź na mróz głodny, nie spożywaj alkoholu.
- Przebywając na zewnątrz: unikaj przechodzenia wzdłuż ścian budynków –pod wystającymi dachami i balkonami mogą zwisać sople lub nawisy śnieżno-lodowe, poza terenem zabudowanym –unikaj wędrówki na przełaj, trzymaj się tylko przetartego szlaku lub drogi.
- Jeżeli podczas jazdy warunki pogodowe pogarszają się - dojeżdż do najbliższego miejsca schronienia i przerwij podróż.
- Po utknięciu w zaspie - nie opuszczaj pojazdu; na szczycie anteny samochodu umocuj kawałek materiału w jaskrawym kolorze.
- Jeśli utkniesz w zaspie i nie dajesz rady przy pomocy własnych środków się z niej wydostać, a warunki pogodowe znacznie się pogarszają –zadzwoń na numer alarmowy 112.
- W celu utrzymania normalnego obiegu krwi wykonuj co jakiś czas lekkie ćwiczenia ruchowe, staraj się nie przebywać w jednej pozycji zbyt długo, od czasu do czasu klaskaj w dłonie, poruszaj ramionami i nogami.

Postępowanie po ustąpieniu intensywnych opadów śniegu:

- rozpocznij odśnieżanie terenu –pamiętaj, że tego typu czynności obciążają organizm. Jeśli się zmęczysz lub spocisz, powinieneś wrócić do budynku i odpocząć. UWAGA! Zimowa aura sprzyja wychłodzeniu organizmu oraz odmrożeniu –w przypadku wystąpienia charakterystycznych objawów skontaktuj się z lekarzem.

UWAGA! Po zmroku do prac przy samochodzie zakładaj kamizelkę odblaskową.

Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży:

1. Zawsze informujemy rodziców lub opiekunów gdzie wychodzimy, z kim i kiedy wrócimy.
2. Bawimy się w grupie z innymi rówieśnikami, unikając miejsc ustronnych i ciemnych.
3. Do zjazdów na sankach czy nartach wybieramy górki, które są z dala od ulicy czy rzeki.
4. Jeżdżąc na nartach zawsze ubieramy kask.
5. Nie wchodzimy na zamrożone jeziora, rzeki czy inne zbiorniki wody.
6. Nie rzucamy soplami czy bryłami lodu, a bawiąc się śnieżkami zachowujemy ostrożność.
7. Nigdy nie oddalamy się z osobami obcymi, osobom takim nie otwieramy też drzwi domu czy mieszkania.
8. Petardami czy sztucznymi ogniami bawimy się tylko w obecności rodziców lub opiekunów.

9. Po zmroku nosimy odbłaski, poruszamy się chodnikiem, a w ostateczności lewym poboczem drogi. Przez jezdnię przechodzimy wyłącznie w miejscach oznaczonych.

Akcja Zima 2020/2021 - infolinia dla potrzebujących

Nawet niewielkie spadki temperatury poniżej zera w okresie zimowym mogą być szczególnie groźne dla osób samotnych i bezdomnych. Nie bądźmy obojętni - reagujmy, jeśli zauważymy kogoś potrzebującego pomocy. Zawiadamiajmy odpowiednie służby. Przy Podlaskim Urzędzie Wojewódzkim działa specjalna, całodobowa infolinia.

W województwie podlaskim nie brakuje placówek oferujących schronienie i ciepły posiłek osobom bezdomnym. Nie są one skazane na koczowanie w pustostanach, na działkach czy w piwnicach. Jednak z uwagi na swoją sytuację, mają ograniczony dostęp do informacji o schroniskach lub noclegowniach.

Jak pomóc osobom bezdomnym?

- Spotykając osobę bezdomną, kieruj ją do instytucji pomocowych.
- Nie wspieraj finansowo osoby bezdomnej, ponieważ utwierdzasz ją w bezdomności.
- Wykonany przez Ciebie telefon pod wskazane numery alarmowe może uratować komuś życie.

Osoby bezdomne i znajdujące się w sytuacji kryzysowej mogą uzyskać pomoc pod numerem bezpłatnej infolinii przy **Podlaskim Urzędzie Wojewódzkim: 800 444 989**.

Pod tym numerem zainteresowane osoby mogą uzyskać informacje na temat miejsc noclegowych, jadłodajni, punktów, gdzie udzielana jest pomoc rzeczowa, finansowa, prawna i medyczna na terenie całego województwa.

Możesz także zadzwonić:

- Numer Alarmowy - 112
- Policja - 997
- Straż Pożarna - 998
- Pogotowie - 999
- Straż Miejska - 986.

źródło:

Poradnik postępowania mieszkańców w sytuacji zagrożenia, Wydział Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego w Białymstoku, Białystok 2015

Policja.gov.pl

Podlaski Urząd Wojewódzki

grafika poglądowa: widok zaśnieżonej drogi biegnącej przez las z wysokości