

**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 to przyczyną odmrożenia i wychłodzenia organizmu.

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

Jeżeli u kogoś podejrzewane jest wystąpienie odmrożenia lub wychłodzenia - rozpocznij powolne ogrzewanie osoby i poszukaj natychmiast pomocy medycznej. Rozpocznij od ogrzewania torsu tej osoby. Zdejmij przemarznięte 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!!!**

Przy odmrożeniach kończyn zanurz je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka. Na inne części ciała nakładaj ciepłe (nie gorące) okłady.

Nie podawaj alkoholu osobie dotkniętej odmrożeniem lub wychłodzeniem, w szczególności gdy nie ma możliwości zapewnienia jej ciepłego schronienia.

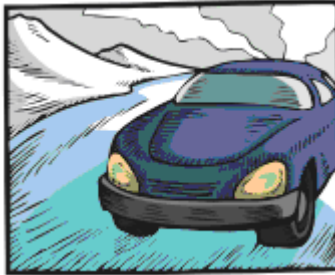
Unikaj podawania kawy - ze względu na zawartość kofeiny; nie podawaj żadnych leków bez dodatkowych wskazań.

Bądź przygotowany na wystąpienie śnieżyc, zawiei i zamieci!

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

## Jazda samochodem w zimie

Jedną z wielu przyczyn ofiar śmiertelnych wśród podróżnych 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 spryskiwania szyb,
- układ zapłonowy, termo-start;
- oświetlenie pojazdu;
- światła awaryjne, układ wydechowy;
- układ ogrzewania, hamulce;
- odmrażacz;
- poziom oleju (jeśli jest taka potrzeba, wymienić na olej zimowy).
- Załóż zimowe opony i upewnij się, czy mają odpowiedni bieżnik. Uniwersalne opony radialne zazwyczaj są odpowiednie do większości warunków zimowych. Jednakże przepisy w niektórych krajach wymagają stosowania opon z łańcuchami lub opon śniegowych z kolcami.
- Miej przygotowaną skrobaczkę do szyb oraz narzędzie do usuwania śniegu.
- Utrzymuj co najmniej połowę pojemności zbiornika paliwa w czasie zimy.
- Starannie planuj długie podróże.
- Słuchaj komunikatów radiowych o aktualnych warunkach drogowych.
- Podróżuj w ciągu dnia i, 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.
- Na czas dłuższej podróży przygotuj wysokoenergetyczne, suche pożywienie oraz kilka butelek wody.

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 - szczypce uniwersalne, klucz nastawny, śrubokręt;
- przewody do rozruchu silnika;
- łańcuchy lub siatki do opon;
- jaskrawą tkaninę do użycia jako flagę sygnalizacyjną.

## Jeśli utknąłeś w drodze

Jedną z wielu przyczyn ofiar śmiertelnych wśród podróżnych 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



- 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 klaszcz 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.
- Dla utrzymania ciepła wszystkie 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.