



Z ZIMĄ ZA PAN BRAT!



**PAMIĘTAJMY, ABY NA CZAS ZIMOWEJ BEZTROSKI NIE ZAPOMINAĆ
O ZASADACH BEZPIECZEŃSTWA ORAZ DBAĆ O ZDROWIE!**

- **WAŻNE, ABYŚ ZNAŁ PODSTAWOWE ZASADY PORUSZANIA SIĘ PIESZYCH PO DROGACH W WARUNKACH ZŁEJ WIDOCZNOŚCI ORAZ GDY DROGI SĄ ŚLISKIE I ZAŚNIEŻONE.**
- **PAMIĘTAJ, ŻE ZJEŹDŻANIE NA SANKACH BLISKO RUCHLIWEJ ULICY MOŻE BYĆ NIEBEZPIECZNE.**
- **UBIERAJ SIĘ STOSOWNIE DO TEMPERATURY PANUJĄCEJ NA ZEWNĄTRZ.**



- **NAJLEPIEJ WRACAĆ DO DOMU PRZED ZAPADNIĘCIEM ZMROKU.**
- **JEŚLI PORUSZASZ SIĘ PO ZMIERZCHU PO DRODZE POZA OBSZAREM ZABUDOWANYM, POWINIENEŚ MIEĆ ODBŁASK UMIESZCZONY W SPOSÓB WIDOCZNY DLA KIERUJĄCYCH.**



- **W PORZE ZIMOWEJ, ZWŁASZCZA GDY ZAPADA ZMROK PRZECHODZIĆ PRZEZ ULICĘ NALEŻY ZE SZCZEGÓLNA OSTROŻNOŚCIĄ, NAWET NA OZNAKOWANYM PRZEJŚCIU DLA PIESZYCH, CZY PRZY ZAPALONYM ZIELONYM ŚWIETLE DLA RUCHU PIESZEGO.**

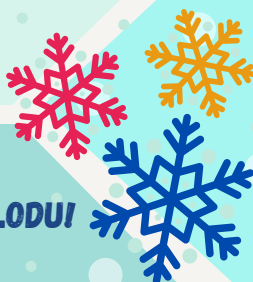


- **ZADBAJ O RUCH NA ŚWIEŻYM POWIETRZU, UPRAWIAJ BEZPIECZNIE SPORTY, KTÓRE LUBISZ.**
- **SPRAWDZAJ PROGNOZĘ POGODY ABY UNIKNAĆ NIESPODZIANEK.**
- **PODCZAS MROZU ZABEZPIECZAJ TWARZ KREMEM OCHRONNYM.**



- **ZADBAJ, ABY TWÓJ SEN BYŁ WYSTARCZAJĄCO DŁUGI, NIE SPĘDZAJ CZASU W NOCY W INTERNECIE.**
- **PAMIĘTAJ O WIEETRZENIU POMIESZCZENIA W KTÓRYM PRZEBYWASZ.**
- **ODŻYWIAJ SIĘ ZDROWO, SPOŻYWAJ WARZYWA I OWOCE, DBAJ ŻEBY TWOJE POSIŁKI BYŁY UROZMAIACONE.**

- **PAMIĘTAJ, NIE MA BEZPIECZNEGO LODU! ZAMARZNIĘTA TAFLA WODY TO NIE MIEJSCE DO SPACERÓW I ZABAWY!**
- **ZABAWY NA SANKACH W POBLIŻU RUCHLIWYCH ULIC TO BARDZO ZŁY POMYSŁ!**



- **PAMIĘTAJ O HIGIENIE – CZĘSTO MYJ RĘCE CIEPLĄ WODĄ I MYDŁEM.**
- **JEŚLI CZUJESZ SIĘ ZŁE, MASZ OBJAWY CHOROBY SKONTAKUJ SIĘ Z LEKARZEM.**



- **ZWRACAJ UWAGĘ NA SOPLE ZWISAJĄCE Z DACHÓW, DLA WŁASNEGO BEZPIECZEŃSTWA OMIJAJ NIEBEZPIECZNE MIEJSCA!**

JAK POSTĘPOWAĆ W SYTUACJI, GDY KTOŚ POTRZEBUJE POMOCY?

GŁOŚNO WOŁAJ O POMOC.

**ZADZWOŃ POD NUMER
ALARMOWY CENTRUM
POWIADAMIANIA
RATUNKOWEGO, ZOSTANIESZ
PRZEKIEROWANY
DO ODPOWIEDNICH SŁUŻB –
POLICJI, PAŃSTWOWEJ
STRAŻY POŻARNEJ, ZESPOŁU
RATOWNICTWA MEDYCZNEGO.**

**PAMIĘTAJ, TWOJE
BEZPIECZEŃSTWO JEST
RÓWNIIE WAŻNE, JAK OSOBY
POSZKODOWANEJ.**

**NUMERY,
KTÓRE WARTO ZNAĆ:
NUMER ALARMOWY**

112

POLICJA

997

STRAŻ POŻARNA

998

POGOTOWIE RATUNKOWE

999

WOPR

601 100 100

GOPR

601 100 300

LUB 985

Odmrożenie a hipotermia (wychłodzenie)

nie jest stanem bezpośrednio
zagrożającym życiu

do odmrożenia dochodzi, gdy
temperatura spada poniżej 0°C,
w tkankach i wewnątrz naczyń
tworzą się kryształki lodu

narażonymi na odmrożenie
częściami ciała są najczęściej **palce
u rąk i nóg oraz uszy i nos**

objawy pojawiają się stopniowo,
początkowo, zmarznęte
miejsce **staje się czerwone
i obolale**, następnie skóra
staje się biała lub
woskowato żółta,
drętwieje i wychładza się,
**aż na odmrożonej części
ciała nie czuć bólu**
i w tym miejscu mogą
wystąpić pęcherze



stanowi **zagrożenie dla życia**

oznacza obniżenie temperatury
wewnętrznej ciała **poniżej 35°C**

objawy zmieniają się wraz ze
spadkiem temperatury -
najpierw pojawiają się **dreszcze**
(35-32°C), kolejno występuje
obniżony poziom świadomości,
apatia, zaburzenia koordynacji
ruchowej, zanik dreszczy (32-28°C),
utrata przytomności, zaburzenia
rytmu serca, płytki oddech
(28-24°C), **zatrzymanie
krążenia**, śmierć (<24°C)

wymaga **hospitalizacji**
chorego

80% epizodów hipotermii
jest związanych
z **upojeniem alkoholowym**

Główny Inspektorat Sanitarny

[/GIS_gov](#)

[/GISgovpl](#)

[/GISgovpl](#)

[/gis.gov.pl](#)

Pierwsza pomoc w przypadku odmrożenia

- należy poszkodowanego nakryć **dodatkową sztuką odzieży**
- odmrożone miejsce powinno się możliwie **jak najszybciej
znaleźć w cieplej** (36°C), ale nie gorącej wodzie
- przerwać ogrzewanie poszkodowanego **gdy powróci czucie**,
a skóra odzyska **swój pierwotny kolor**
- do chorego **należy wezwać lekarza**
- należy **podać ciepły napój** choremu
- można zalecić choremu **uniesienie odmrożonych kończyn**

- nie należy pocierać odmrożonej części ciała o jakikolwiek
inny materiał czy przedmiot
- nie należy ogrzewać przy piecu czy kaloryferze,
żeby nie poparzyć miejsca odmrożonego
- nie należy również przekłuwać powstałych pęcherzy
- nie należy podawać choremu alkoholu

Sposób przeciwdziałania:

- ciepłe ubranie i nakrycie głowy, **unikanie noszenia mokrych ubrań**
- ochrona przed zimnem, wiatrem, **unikanie długiego przebywania na
zewnątrz** lub kąpieli w zbiornikach wodnych w niskiej temperaturze
- **wezwanie pomocy** do leżącej na mrozie nietrzeźwej osoby
- profesjonalne przygotowanie do zimowych wypraw w góry
(ochronna odzież, koce, ciepłe napoje)



Główny Inspektorat Sanitarny

[/GIS_gov](#)

[/GISgovpl](#)

[/GISgovpl](#)

[/gis.gov.pl](#)