



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.



- 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.

- 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.



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

- ZADBAJ O RUCH NA ŚWIEŻYM POWIETRZU, UPRAWIAJ BEZPIECZNIE SPORTY, KTÓRE LUBISZ.

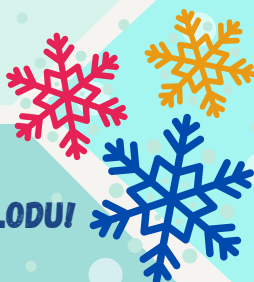
- SPRAWDZAJ PROGNOZĘ POGODY ABY UNIKNAĆ NIESPODZIANEK.

- PODCZAS MROZU ZABEZPIECZAJ TWARZ KREMEM OCHRONNYM.



- 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 CIEPŁĄ WODĄ I MYDŁEM.
- JEŚLI CZUJESZ SIĘ ŹLE, 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 ODPOWIEDNIH 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 obolate**, 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 ciepłej** (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 kąpiele 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