

# KOMENDA POWIATOWA POLICJI W BĘDZINIE

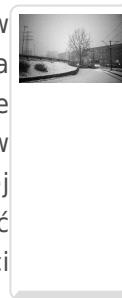
<http://bedzin.slaska.policja.gov.pl/ka1/informacje/wiadomosci/248298,Uwaga-Badzmy-gotowi-na-atak-mrozu.html>  
2020-11-27, 08:53

## UWAGA!!! BĄDŹMY GOTOWI NA ATAK MROZU

Data publikacji 29.11.2018

**W okresie jesienno-zimowym, szczególnie wtedy, gdy nastają silne mrozy wzrasta zagrożenie zgonów, na które wpływ ma właśnie ujemna temperatura powietrza, a w konsekwencji nadmierne wychłodzenie organizmu. Jak ostrzegają synoptycy, do Polski zawitała typowo zimowa aura, z bardzo niskimi temperaturami powietrza.**

Policjanci wraz z nadejściem chłodniejszych nocy patrolują miejsca, w których mogą przebywać osoby bezdomne. To one są głównie narażone na utratę zdrowia lub życia na skutek wychłodzenia. Problem ten dotyka także osoby starsze, samotne, które mają trudność z radzeniem sobie w codziennych czynnościach i zadbaniem o zapewnienie odpowiedniej temperatury w pomieszczeniach. Jedną z częstszych przyczyn zamarzeń jest również alkohol, który daje złudne uczucie ciepła. W rzeczywistości jednak w stanie upojenia organizm wychładza się znacznie szybciej.



### Jak poradzić sobie aby zminimalizować negatywne skutki mrozu?

**Po pierwsze** ubieraj się ciepło, w kilka warstw odzieży tak, by łatwo było zdjąć sweter, gdy się spocisz w trakcie np. wysiłku. Załóż ciepłą bieliznę, nieprzewiewną kurtkę z kapturem, czapkę, szalik, rękawiczki. Załóż nieprzemakalne buty.

**Po drugie** nie wychodź na mróz głodny. Przed wyjściem zjedz kaloryczny posiłek. Najlepiej zabierz ze sobą termos z gorącą herbatą.

**Po trzecie** zabezpiecz skórę twarzy i rąk przed mrozem (tłustym kremem, nie należy używać nawilżającego!)

**Po czwarte** powiedz komuś (rodzinie, lub obsłudze w schronisku, pensjonacie, hotelu) dokąd idziesz. Oszacuj czas jaki ciebie nie będzie i poinformuj o tym kogoś, kto ewentualnie zgłosi twoje zaginięcie. Zimą chodzi się znacznie wolniej! W dodatku łatwiej zablądzić: przysypane śniegiem ścieżki. I - co ważne - nie zapomnij odmeldować się po powrocie, że wróciłeś, by uniknąć niepotrzebnych alarmów.

**Po piąte** nie należy wybierać się na zimowe wycieczki samemu. W grupie jest bezpieczniej.

**Po szóste** Idąc na dłuższy spacer lub wycieczkę zabierz ze sobą telefon komórkowy z naładowaną baterią. Latarka też może się przydać

**Po siódme** nie trzeba chodzić tam, gdzie jest niebezpiecznie.

**Po ósme** nie forsuj się. Idąc w głębokim śniegu należy się zmieniać na prowadzeniu. Torowanie drogi - przecieranie szlaku - jest bardzo męczące.

**Po dziewiąte** , kiedy popsuje się pogoda, poczujemy się zmęczeni, głodni, coś nam zacznie dolegać nie wychodźmy na zewnątrz. Zimą nie ma żartów.

**Po dziesiąte** odmrożone palce można włożyć pod strumień zimnej lub letniej wody. W przypadku dużych odmrożeń należy udać się do lekarza.