2026-01-09 10:48:01

Zimowy niezbędnik. Jak bezpiecznie przetrwać mrozy?

W związku z prognozowanymi spadkami temperatur przypominamy o kluczowych zasadach bezpieczeństwa. Służby są w gotowości, ale wiele zależy od naszej codziennej ostrożności. Przygotowaliśmy zestaw praktycznych wskazówek, jak bezpiecznie przetrwać trudne warunki pogodowe.

Czad i ogień – zainstaluj czujkę, uratuj życie

Sezon grzewczy to czas zwiększonego ryzyka zatrucia tlenkiem węgla (czadem). Czad jest bezwonny i niewidoczny, dlatego nazywany jest „cichym zabójcą”. Apelujemy o regularne przeglądy przewodów kominowych i wentylacyjnych oraz korzystanie wyłącznie ze sprawnych urządzeń grzewczych. Najskuteczniejszą ochroną jest montaż czujki dymu i tlenku węgla. To niewielkie urządzenie potrafi wykryć zagrożenie we wczesnej fazie i zaalarmować domowników głośnym sygnałem dźwiękowym, dając bezcenny czas na ewakuację i wezwanie służb.



Akweny wodne - lód bywa zdradliwy

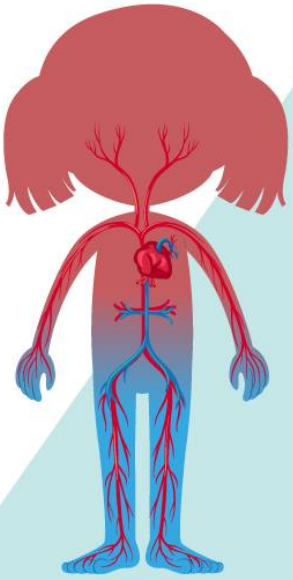
Mroźna aura sprzyja zamarzaniu rzek i jezior, jednak służby ratownicze stanowczo ostrzegają: **nie ma czegoś takiego jak bezpieczny lód**. Mimo niskiej temperatury, pokrywa lodowa może mieć różną grubość, szczególnie przy brzegach, w miejscach porośniętych trzcinami lub tam, gdzie występują nurty wody. Wchodzenie na zamarznięte akweny to skrajna nieodpowiedzialność. Wybierajmy wyłącznie sztuczne, nadzorowane lodowiska. Jeśli staniesz się świadkiem wypadku na lodzie, nie wbiegaj na niego – natychmiast wezwij pomoc (112) i spróbuj podać poszkodowanemu długi przedmiot (gałąź, szalik), zachowując bezpieczną odległość.



Wychłodzenie organizmu - reaguj, zanim będzie za późno

Niskie temperatury to bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia i życia, zwłaszcza osób starszych, schorowanych oraz w kryzysie bezdomności. Jeśli zauważysz kogoś siedzącego na przystanku, leżącego na ziemi lub sprawiającego wrażenie zagubionego – nie bądź obojętny. Jeden telefon pod numer alarmowy **112** lub zgłoszenie na Krajowej Mapie Zagrożeń Bezpieczeństwa może uratować życie. Pamiętaj również o całodobowej infolinii dla osób bezdomnych pod numerem **987** – tam można uzyskać informacje o wolnych miejscach w noclegowniach i ogrzewalniach.

WYCHŁODZENIE ORGANIZMU



Hipotermią najbardziej zagrożone są **małe dzieci** i **osoby starsze** oraz **osoby z demencją**. Ponieważ mogą mieć zaburzenia czucia ciepła i zimna. Narażone są na nią także **osoby po spożyciu alkoholu**.

OBJAWY HIPOTERMII

Jeśli temperatura ciała spada do:

35-32°C	32-28°C	28-24°C	<24°C
osoba w pełni przytomna, występują drżenia mięśniowe	zaburzenia świadomości, ustanie drżeń	utrata przytomności, zachowane objawy życiowe	brak objawów życiowych

KORPUS

Organizm koncentruje ciepło, dbając o najważniejsze narządy: mózg, serce, wątrobę oraz nerki. **Spada tętno**.

KOŃCZYNY

Organizm stopniowo ogranicza w kończynach ukrwienie skóry. Kurczą się naczynia krwionośne, **skóra robi się blada**. Najbardziej zagrożone części ciała to: palce rąk i nóg, nos i uszy.

PAŃSTWOWA STRAŻ POŻARNA

PREWENCJA SPOŁECZNA PSP



Odśnieżanie chodników i dachów – obowiązek właścicieli

Dbanie o bezpieczeństwo wokół budynków to ustawowy obowiązek ich właścicieli oraz zarządców. Przypominamy o konieczności regularnego usuwania śniegu i lodu z chodników położonych bezpośrednio przy granicy posesji. Równie ważne jest monitorowanie stanu dachów - zalegające czapy ciężkiego śniegu oraz zwisające sople stanowią realne zagrożenie dla zdrowia i życia osób przechodzących obok budynku. Pamiętajmy, że zaniedbanie tych obowiązków wiąże się nie tylko z sankcjami karnymi, ale przede wszystkim z odpowiedzialnością za ewentualne wypadki.

Komunikat Kujawsko-Pomorskiego Wojewódzkiego Inspektora Nadzoru Budowlanego w sprawie

dostosowania obiektów budowlanych do wymagań okresu jesienno-zimowego 2025/2026

https://bydgoszcz.winb.gov.pl/a,153,komunikat-kujawsko-pomorskiego-wojewodzkiego-inspektora-nadzoru-budowlanego-w-sprawie-dostosowania-obiektow-budowlanych-do-wymagan-okresu-jesienno-zimowego-20252026

Aktywność na dworze - ubiór „na cebulkę” to podstawa

Podczas przebywania na zewnątrz kluczowe jest utrzymanie ciepłoty ciała. Najlepiej sprawdza się ubiór warstwowy („na cebulkę”), który zatrzymuje powietrze będące naturalnym izolatorem. Pamiętaj o ochronie dłoni, stóp i przede wszystkim głowy, przez którą ucieka najwięcej ciepła. Przed wyjściem warto zabezpieczyć twarz tłustym kremem ochronnym (bez zawartości wody). Unikaj dłuższego bezruchu, a w razie przemoczenia odzieży (np. śniegiem), jak najszybciej zmień ją na suchą, aby uniknąć gwałtownego wychłodzenia.

Niezbędnik kierowcy w podróży

Trudne warunki drogowe wymagają przygotowania auta. Podstawa to korzystanie z opon zimowych i upewnienie się, że samochód jest zatankowany. Warto wozić ze sobą przewody do rozruchu silnika na wypadek problemów z akumulatorem. Przed wyjazdem zawsze naładuj telefon i zabierz do auta ładowarkę - w razie awarii lub wypadku, sprawny telefon to podstawa wezwania pomocy.



Sezon infekcyjny - chroń się przed grypą

Zima to także czas wzmożonych zachorowań. Chroń siebie i innych, stosując proste zasady higieny: regularnie myj ręce, zasłaniaj usta i nos podczas kaszlu oraz kichaj w zgięcie łokcia. Staraj się nie dotykać rękami oczu, nosa i ust. Jeśli masz objawy infekcji, odpowiedzialnie zostań w domu. Pamiętaj też, aby często wietrzyć pomieszczenia, w których przebywasz.

Pamiętajmy o odpowiedzialnym korzystaniu z numeru 112. To numer ratujący życie - nie blokuj go zgłoszeniami, które nie wymagają interwencji służb ratunkowych.

Informacje o artykule

Autor:	
Zredagował(a):	Mirosław Czynsz
Data powstania:	09.01.2026 10:48
Data ostatniej modyfikacji:	09.01.2026 11:26
Liczba wyświetleń:	638
Wydrukowano z serwisu:	www.piotrkowkujawski.pl
Wydrukowano dnia:	2026-11-07 03:38:42