

## INFORMACJA

### w najbliższych dniach możliwy spadek temperatury do -14°C

*W dniach 16-21 stycznia IMGW prognozuje stopniowy spadek temperatury na terenie kraju. W nocy 16/17 przewidywana jest temperatura minimalna -13°C na północnym wschodzie oraz lokalnie w kotlinach karpackich. W okresie od 17 do 21 (niedziela-czwartek) temperatura minimalna wyniesie do -14°C na północnym wschodzie oraz lokalnie w rejonach podgórskich. W nocy 15/16 na północnym wschodzie oraz w Sudetach prognozuje się opady o natężeniu umiarkowanym, powodujące miejscami przyrost pokrywy śnieżnej do 10 cm.*

#### REKOMENDACJE DLA LUDNOŚCI<sup>1</sup>

- Aby nie dopuścić do odmrożeń i wychłodzenia organizmu należy:
  - **ubierać się stosownie do temperatury na zewnątrz.** Gdy planujemy dłuższe przebywanie na dworze należy ubierać się warstwowo, najlepiej w odzież z naturalnych tkanin lub tkanin typu polar. Ważne, aby ubranie nie utrudniało krążenia krwi;
  - **nosić odpowiednie, ciepłe obuwie,** które nie będzie ograniczało możliwości poruszania palcami;
  - nosić ocieplane, luźne rękawice i czapkę zasłaniającą czoło i uszy.
- **Nie należy zasłaniać twarzy szalem,** gdyż pod wpływem oddechu stanie się wilgotny i może przyspieszyć powstawanie odmrożeń.
- Przed wyjściem na mroź **warto posmarować odkryte części ciała** (policzki, nos, brodę) kremem ochronnym lub wazeliną – szczególnie dotyczy to dzieci.
- Przebywając na dworze, **nie należy stać nieruchomo na zimnie;** gdy zaczynamy odczuwać chłód warto zwiększyć aktywność fizyczną – przestępować z nogi na nogę, podskakiwać, rozcierać ręce itp.
- W żadnym wypadku **nie wolno spożywać na mrozie alkoholu,** sprzyja to wychłodzeniu organizmu.
- Warto, o ile to nie jest konieczne, w najbardziej mroźne dni **ograniczyć pobyt na dworze.** Dotyczy to zwłaszcza małych dzieci oraz osób starszych.

#### REKOMENDACJE DLA SŁUŻB I INSTYTUCJI REAGOWANIA KRYZYSOWEGO – PRZYPOMNIENIE

- Stała kontrola (np. co 1,5 h) **miejsc przebywania osób bezdomnych.**
- Włączenie w skład zespołu interwencyjnego **ratownika medycznego** (PCK lub inne podmioty dysponujące przeszkolonymi wolontariuszami) – ocena stanu zdrowia, pomoc na miejscu, podejmowanie decyzji o przewiezieniu do szpitala.
- **Dowożenie ciepłych posiłków** do miejsc przebywania bezdomnych.
- **Zapewnienie współpracy Policji i Straży Miejskiej z noclegowniami i schroniskami.** W warunkach zagrożenia życia do noclegowni powinny trafiać nawet osoby pod wpływem alkoholu.
- Uczulenie izb przyjęć i centrów ratunkowych, aby **nie wypisywać osób bezdomnych w nocy** (konieczny kontakt z Policją lub Strażą Miejską w celu przewiezienia do schroniska).
- Uwrażliwianie społeczeństwa, aby **informowało o osobach zagrożonych wychłodzeniem.**
- Zaaktywizowanie ośrodków **pomocy społecznej w celu wsparcia osób** które ze względu na stan zdrowia, biedę lub ograniczenia mentalne nie są w stanie zapewnić sobie ogrzewania.
- Przy utrzymującej się przez kilka dni temperaturze -10°C i poniższej **uruchomienie koksowników.**
- Wszystkie służby kryzysowe powinny wykorzystywać w jak najszerszym zakresie środki masowego przekazu (szczególnie rozgłośnie radiowe) oraz media społecznościowe do **informowania i ostrzegania ludności o możliwych poważnych utrudnieniach w transporcie.**
- W sytuacji utrudnień na drogach i szlakach kolejowych **zapewnienie sprawnego przekazywania informacji o przebiegu zdarzenia i prognozie jego zakończenia** do osób, które nie biorą bezpośredniego w nim udziału (np. kierowców stojących w korku lub podróżnych w unieruchomionym pociągu). W pragmatyce działań służb należałoby uwzględnić ewentualną obsługę osób narażonych pośrednio na negatywne skutki zakłóceń w ruchu kolejowym lub drogowym.

<sup>1</sup> Szczegółowe rekomendacje przy odczuwalnej temperaturze dla organizmu: [http://rcb.gov.pl/wp-content/uploads/Rekomendacje\\_UTCI.pdf](http://rcb.gov.pl/wp-content/uploads/Rekomendacje_UTCI.pdf).