

ZASADY ZACHOWANIA SIĘ W PRZYPADU ZAGROŻEŃ NISKIMI TEMPERATURAMI



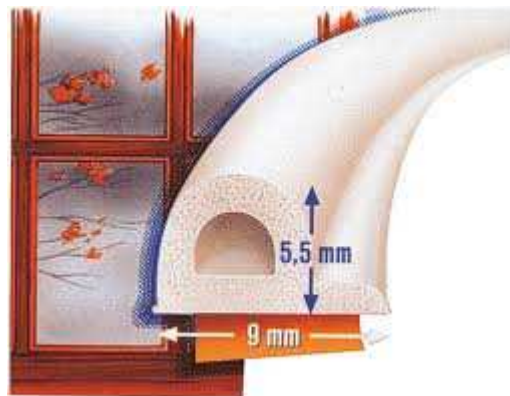
Bądź przygotowany na wystąpienie śnieżyc, zawiei i zamieci:

- słuchaj prognozy pogody oraz komunikatów podawanych przez rozgłośnie radiowe i telewizyjne;
- w czasie obfitych opadów pozostań w domu;
- jeśli musisz wyjść na zewnątrz, ubierz się w ciepłą odzież wielowarstwową i powiadom kogokolwiek o docelowym miejscu podróży oraz przewidywanym czasie dotarcia na miejsce przeznaczenia;
- zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwróć uwagę na zwisające sople, zwały śniegu na dachach budynków;
- oszczędzaj zapasy energii poprzez stopniowe obniżanie temperatury w domu i okresowe wyłączanie ogrzewania w niektórych pomieszczeniach;
- jeśli używasz piecyków, zapewnij wentylacje pomieszczeń;
- obserwuj czy nie występują u ciebie objawy odmrożenia lub wychłodzenia - jeżeli to stwierdzisz konieczna będzie natychmiastowa pomoc medyczna.



Przed nadejściem wielkich mrozów i śnieżyc:

- ✓ przygotuj swój dom do zimy:
- ✓ uszczelnij poddasze i ściany,
- ✓ uszczelnij drzwi i okna,
- ✓ zainstaluj okiennice



Zabezpiecz środki, które mogą być niezbędne w czasie zimy:

- żywność, która nie wymaga gotowania,
- zapas wody,
- sól kamienną i piasek,
- zapas opału,
- zastępcze źródło światła i ogrzewania,
- zapasowe baterie do radia i latarek.

