**Niekorzystne zjawiska atmosferyczne**

**PRZED NADEJŚCIEM SILNYCH WIATRÓW**

* Słuchaj prognozy pogody oraz komunikatów podawanych przez rozgłośnie radiowe   
  i telewizyjne. Nie słuchaj plotek.
* Sprawdź czy poszycie na dachu twojego domu jest solidnie przymocowane. Jeżeli masz wątpliwości, masz jeszcze czas na usunięcie stwierdzonych usterek.
* Gruntownie oceń stan okien. Jeżeli uznasz to za konieczne – odpowiednio zabezpiecz je.
* Uprzątnij z obejścia przedmioty które mogłyby narobić szkód w przypadku porwania ich przez wiatr. Usuń z parapetów i balkonu zbędne przedmioty.
* Pozamykaj zwierzęta oraz odpowiednio zabezpiecz pomieszczenia w których się znajdują.
* Upewnij się czy twoje radio i latarka działają jak należy. Miej zapas świeżych baterii.
* Sprawdź stan apteczki pierwszej pomocy. Zaopatrz się w niezbędne materiały i leki.
* Zaopatrz się w żywność, wodę i paliwo do samochodu. Mogą być potrzebne. Nie parkuj w pobliżu drzew, słupów i trakcji elektrycznej.
* Upewnij się, czy twoi najbliżsi sąsiedzi zdają sobie sprawę z powagi sytuacji.
* Jeśli otrzymasz polecenie ewakuacji – uczyń to natychmiast.

**W CZASIE SILNYCH WIATRÓW**

− Zachowaj spokój. Nie wychodź na zewnątrz, jeśli nie jest to absolutnie konieczne. Nie zbliżaj się do okien i oszklonych drzwi. Schowaj się w najniższych partiach budynku.

− Jeśli znajdziesz się z dala od domu, pozostań tam gdzie jesteś dopóki wichura nie przejdzie. Nie zatrzymuj się pod trakcjami elektrycznymi, planszami reklamowymi i drzewami. Nie spaceruj też pod balkonami – spadające doniczki, kwietniki lub też szyby okienne mogą cię dotkliwie poranić.

− Wyłącz główny wyłącznik prądu – ograniczy to niebezpieczeństwo powstania pożaru.

− Słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych oraz przestrzegaj zasad zachowania się w nich przekazywanych.

**PO PRZEJŚCIU SILNYCH WIATRÓW**

* Zorganizuj pomoc, w tym medyczną, dla poszkodowanych.
* Uprzątnij zniszczony sprzęt i dokonaj niezbędnych napraw w swoim domu.
* Nie próbuj usuwać zwalonych drzew, które upadły na linie energetyczne. Nie dotykaj zerwanych przewodów.
* Uważaj na rozbite szkło – możesz się pokaleczyć.
* Wykonaj zdjęcia zniszczeń, zarówno domu jak i jego wyposażenia. Mogą się przydać.
* Zgłoś się w swoim miejscu pracy – możesz być potrzebny.

**SILNE MROZY, ZAMIECIE ŚNIEŻNE.**

Mając świadomość zagrożeń zimowych, możesz zabezpieczyć siebie i swoją rodzinę przed licznymi niebezpieczeństwami tego rodzaju klęski żywiołowej, przygotowując się do niej z odpowiednim wyprzedzeniem.

**PAMIĘTAJ !**

Niska temperatura powietrza w połączeniu z silnymi wiatrami może być przyczyną odmrożenia i wychłodzenia organizmu, a nawet śmierci.

**CO ROBIĆ PRZED NADEJŚCIEM DUŻYCH MROZÓW I ZAMIECI**

**ŚNIEŻNYCH ?**

1.Słuchaj prognoz pogody i komunikatów w RTV.

2. Zgromadź środki przydatne w czasie zimy, a przede wszystkim:

* zapasowe baterie radiowe i do latarek,
* żywność, która nie wymaga gotowania,
* zapas wody,
* sól kamienną, piasek,
* zapas opału,
* zastępcze źródła światła i ogrzewania,

3.Przygotuj dom poprzez:

* uszczelnienie ścian i poddaszy,
* zaizolowanie i uszczelnienie okien i drzwi,
* zainstalowanie okiennic lub pokrycie okien plastikową folią,

4. Przygotuj „zimowy zestaw samochodowy”, tj. łopatę do śniegu, radio zasilane bateriami, migające światło, racje żywnościowe, rękawice, czapkę, koc, linkę holowniczą, łańcuchy na koła, pojemnik z solą kamienną, odblaskową płachtę, kable rozruchowe do akumulatora,

mapę drogową.

5. Jeśli to możliwe – pozostań w domu.

6.Unikaj podróżowania w czasie śnieżycy, jeśli jednak musisz to zrobić – to:

* wyjeżdżaj z zapasem paliwa,
* powiadom kogokolwiek o docelowym miejscu podróży,
* zabierz ze sobą prowiant i koce.

**CO ZROBIĆ W CZASIE ZIMOWEJ BURZY I DUŻYCH MROZÓW ?**

1. Ubieraj się stosownie do pogody.

2. Noś ubranie składające się z wielu warstw, luźne, zewnętrzna odzież powinna być łatwa do zdjęcia i wodoodporna.

3. Uważaj na przemęczenie, w czasie mrozów doprowadzić to może do ataku serca.

4. Obserwuj, czy nie występują objawy odmrożeń (utrata czucia, biały lub jasny kolor pojawiający się na końcach palców rąk i stóp, oraz małżowin usznych i na czubku nosa). Jeśli to stwierdzisz niezbędna jest natychmiastowa pomoc lekarska.

5. Oszczędzaj zapasy paliwa przez stopniowe obniżanie temperatury w domu i okresowe wyłączanie ogrzewania w niektórych pomieszczeniach.

6. Jeżeli używasz piecyków zapewnij wentylację pomieszczeń.

7. Zabezpiecz inwentarz i paszę przed zamarznięciem.

8. Nie wychodź z domu.

9. Słuchaj komunikatów radiowych o warunkach pogodowych.

**Jeżeli utknąłeś w drodze:**

• Nie szukaj sam pomocy, pozostań w samochodzie chyba, że pomoc jest w widocznej odległości.

• Umocuj na antenie lub dachu samochodu jaskrawą tkaninę, aby była widoczna dla ratowników.

• Okryj się kocem i uruchamiaj silnik co 10 minut włączając ogrzewanie i zewnętrzne światła samochodu (aby uniknąć zatrucia spalinami sprawdź czy rura wydechowa jest wolna od śniegu oraz dla wentylacji uchyl lekko okna).

• Wykonuj co jakiś czas lekkie ćwiczenia ruchowe dla utrzymania krążenia krwi.

• Unikaj nadmiernego lub zbędnego wysiłku.

• Jeżeli w samochodzie jest więcej osób to powinny zgromadzić się koło siebie dla utrzymania ciepła.

**Skutki niskich temperatur dla człowieka:**

Niska temperatura może doprowadzić do odmrożenia i wychłodzenia ciała, może spowodować bezpośrednie zagrożenie życia.

**ODMROŻENIE** – jest skutkiem oddziaływania zimna (choć niekoniecznie mrozu). W wyniku odmrożenia może dojść do trwałego uszkodzenia części ciała. Typowymi objawami tego urazu są: znaczne wychłodzenie, zaczerwienienie, utrata czucia i bladość odmrożonych części ciała (najczęściej palce rąk i nóg, policzki, nos, małżowiny uszne).

**WYCHŁODZENIE** – jest stanem, gdy temperatura wewnętrzna ciała spada poniżej 35 ̊C. Objawami wychłodzenia są: zaburzenia świadomości do śpiączki włącznie, powolna mowa, senność, poczucie wyczerpania.

**PAMIĘTAJ !**

1. Nie uznawaj pochopnie osoby wyziębionej za zmarłą.

2. Udziel pomocy osobie wyziębionej rozpoczynając powolne jej ogrzewanie od torsu. Następnie zdejmij przemarznięte ubranie, okryj ciało kocem i folią aluminiową, ogrzej własnym ciałem.

3. Przy odmrożeniach kończyn, zanurz je w letniej wodzie o temperaturze zdrowego człowieka. Na inne odmrożone części ciała nakładaj ciepłe (nigdy gorące) kompresy.

4. Nie podawaj osobie dotkniętej odmrożeniem lub wychłodzeniem alkoholu i kawy ani żadnych dodatkowych leków bez wskazań lekarza.

**UPAŁY – SUSZE**.

**WSKAZÓWKI DLA LUDNOŚCI**

**PAMIĘTAJ !** Zbyt długie spędzanie czasu w słońcu lub przegrzanym miejscu może spowodować schorzenia termiczne. Aby skutecznie chronić nasz organizm przed niekorzystnym oddziaływaniem upałów należy zapoznać się ze sposobami postępowania w czasie ich wystąpienia.

**PRZED WYSTĄPIENIEM UPAŁÓW**

* Zainstaluj klimatyzujące okna
* Wyłącz wszystkie pobliskie ogrzewacze
* Izoluj przestrzenie wokół klimatyzatorów w celu lepszego uszczelnienia
* Użyj wentylatora do lepszego rozprowadzania chłodnego powietrza
* Odprowadzaj ciepło na zewnątrz i utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz.
* Zainstaluj tymczasowe ekrany odblaskowe, takie jak płyty tekturowe pokryte folią aluminiową w celu odbijania promieni słonecznych na zewnątrz.
* Utrzymuj chłodne powietrze wewnątrz pomieszczeń poprzez stosowanie żaluzji   
  w drzwiach i oknach.
* Rozważ utrzymywanie w użyciu zewnętrznych okiennic przez cały rok. Zewnętrzne okiennice latem nie dopuszczają ciepła do wnętrza domu i w ten sam sposób utrzymują ciepło w domu zimą.
* Sprawdź przewody urządzeń klimatyzacyjnych, czy są właściwie izolowane i szczelne.

**PODCZAS UPAŁÓW**

1. Ogranicz do niezbędnego minimum przebywanie w słońcu zwłaszcza w okresie najintensywniejszego działania jego promieni.

2. Zawieś zacienienia, markizy, zasłony lub żaluzje na okna, które są oświetlane przez poranne i popołudniowe słońce. Zewnętrzne markizy lub żaluzje mogą zredukować ilość ciepła słonecznego docierającego do domu przez okna nawet o 80%.

3. Oszczędzaj elektryczność. W okresie dużych upałów ludzie mają tendencje do znacznie większego zużycia energii elektrycznej na potrzeby urządzeń klimatyzacyjnych, co prowadzi do niedoboru mocy lub przerw w dopływie prądu.

4. Przebywaj wewnątrz pomieszczeń tak długo, jak to możliwe. Jeśli jest brak klimatyzacji, przebywaj na najniższym poziomie budynku poza zasięgiem światła słonecznego.

5. Pamiętaj, że wentylatory elektryczne nie chłodzą, powodują tylko ruch powietrza.

6. Spożywaj zbilansowane, lekkie posiłki.

7.Regularnie pij duże ilości wody. Osoby cierpiące na epilepsję oraz schorzenia serca, nerek lub wątroby, będące na nisko-wodnej diecie, oraz mające problemy z utrzymaniem płynów, powinni skontaktować się z lekarzem przed zwiększonym przyjmowaniem płynów.

8.Ogranicz przyjmowanie napojów alkoholowych. Mimo, że piwo i napoje alkoholowe zdają się zaspakajać pragnienie, to zazwyczaj powodują dalsze odwodnienie organizmu.

9.Ubieraj się w luźno dopasowane rzeczy, zakrywające możliwie największą powierzchnię skóry. Lekka, o jasnych kolorach odzież, odbija ciepło i promieniowanie słońca oraz pomaga utrzymać normalną temperaturę ciała.

10.Chroń twarz i głowę poprzez noszenie kapelusza z szerokim rondem.

11.Pozwól swojemu organizmowi przystosować się do wysokich temperatur w ciągu pierwszych 2-ch 3-ch dni fali upałów.

12.Unikaj zbytniego nasłonecznienia. Opalenizna spowalnia zdolność do samoczynnego chłodzenia się. Użyj środków ochrony przed promieniami słonecznymi o wysokim współczynniku skuteczności ochrony.

13.Unikaj skrajnych zmian temperatur. Chłodny prysznic natychmiast po przebywaniu w upale, może spowodować wystąpienie efektu hipotermii, zwłaszcza u starszych i bardzo młodych ludzi. Zwolnij tryb życia. Zredukuj, wykreśl lub przeorganizuj wyczerpujące zajęcia. Osoby wysokiego ryzyka powinny przebywać w chłodnych miejscach. Zażywaj dużo wypoczynku, aby umożliwić działanie naturalnego systemu chłodzenia twego organizmu. Stosuj tabletki solne, ale tylko wtedy, jeśli zostały zalecone przez lekarza. Poznaj objawy dolegliwości termicznych i dowiedz się, jak udzielać pierwszej pomocy.

14.W przypadku stwierdzenia oparzeń lub innych dolegliwości – skontaktuj się z lekarzem.