

Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego

<http://czkw.kielce.uw.gov.pl/czk/aktualnosci-i-komunikat/aktualnosci/13258,Uwaga-mroz.html>

15.07.2025, 01:16

Uwaga mróz

W związku z trwającymi mrozami apelujemy do wszystkich mieszkańców województwa świętokrzyskie o rozwagę. Pamiętajmy o właściwym ubiorze. Nie przebywajmy poza domem dłużej niż jest to konieczne.

Dogrzewając mieszkanie należy pamiętać o użytkowaniu kuchenek gazowych, grzejników elektrycznych czy grzejników katalitycznych zgodnie z ich przeznaczeniem i instrukcją obsługi. Przed snem lub wyjściem z domu urządzenia te należy bezwzględnie wyłączyć. Pamiętajmy o zapewnieniu drożności przewodów kominowych i wentylacyjnych. Wszelkie zaniedbania w tym zakresie są najczęstszą przyczyną zatruc czadem, w tym przypadków śmiertelnych.

Prosimy o zwracanie uwagi na bezdomnych i osoby nietrzeźwe przebywające na mrozie. Pozostawienie ich bez pomocy może zagrażać ich życiu. Prosimy o poinformowanie o takiej sytuacji dzwoniąc pod numery alarmowe 112, 997 lub 986.

Pamiętajmy również o naszych sąsiadach, chorych, samotnych lub zbyt ubogich by kupić opał czy opłacić energię elektryczną. Jeżeli nie możemy pomóc sami, to powiadommy urząd gminy lub ośrodek pomocy społecznej.

W trakcie mrozów stosuj 10 poniższych zasad, a zima będzie dla Ciebie bezpieczną i przyjemną porą roku.

1. Ubieraj się ciepło. Zakładaj kilka warstw odzieży tak, by łatwo było je zdjąć, np. sweter, gdy się spocisz w trakcie wysiłku. Załóż bieliznę ochronną np. termiczną, ciepłą kurtkę z kapturem, czapkę, szalik, rękawiczki. Załóż nieprzemakalne buty.
2. Nie wychodź na mróz głodny. Przed wyjściem zjedz kaloryczny posiłek. Możesz zabrać ze sobą termos z gorącą herbatą.
3. Nie spożywaj alkoholu. Jego wypicie przyspiesza krążenie, a w konsekwencji zwiększa wymianę ciepła między organizmem a otoczeniem i doprowadza do szybkiego wychłodzenia ciała.
4. Zabezpiecz przed mrozem skórę twarzy i rąk, smarując je ochronnym kremem. Wyjmij ze skóry twarzy metalowe ozdoby, takie jak kolczyki.
5. Powiedz komuś (rodzinie lub obsłudze w schronisku, pensjonacie, hotelu), dokąd idziesz. Oszacuj, jak długo Cię nie będzie i poinformuj o tym kogoś, kto ewentualnie zgłosi Twoje zaginięcie. Zimą chodzi się znacznie wolniej! W dodatku łatwiej zablądzić (przysypane śniegiem ścieżki). Nie zapomnij odmeldować się po powrocie, by uniknąć niepotrzebnych alarmów.
6. Na zimowe wycieczki nie wybieraj się sam. W grupie jest bezpieczniej.
7. Nie forsuj się. Idąc w grupie w głębokim śniegu, należy zmieniać co jakiś czas osobę prowadzącą. Torowanie drogi (przecieranie szlaku) jest bardzo męczące.
8. Kiedy popsuje się pogoda, a poczujesz się zmęczony, głodny lub zaczniesz Ci coś dolegać, nie wychodź na zewnątrz. Zimą nie ma żartów.
9. Odmrożone palce możesz włożyć pod strumień zimnej lub letniej wody.
10. W przypadku dużych odmrożeń udaj się do lekarza.

[Rekomendacje Rządowego Centrum Bezpieczeństwa dla administracji i służb w związku z silnym mrozem.](#)





[Drukuj](#)

[Generuj PDF](#)

[Powiadom](#)

[Powrót](#)
