



# BĄDŹ GOTOWY NA BURZE ŚNIEŻNE

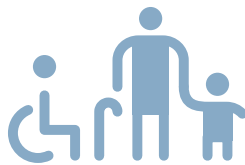
Burze śnieżne zwiększają ryzyko wypadków samochodowych, hipotermii, odmrożeń, zatruc tlenkiem węgla i zawałów serca wskutek nadmiernego wysiłku.



FEMA

FEMA P-2350/Czerwiec 2018

Burze śnieżne i zamiecie mogą przynieść bardzo niskie temperatury, marznący deszcz, śnieg, lód i silne wiatry.



Większe ryzyko



Mogą trwać kilka godzin lub dni



Mogą odciąć ogrzewanie, prąd i łączność

## JEŻELI W TWOIM REJONIE OGŁOSZONO OSTRZEŻENIE O BURZY ŚNIEŻNEJ, NATYCHMIAST SZUKAJ SCHRONIENIA

Unikaj jazdy samochodem.



Używaj generatorów tylko na zewnątrz.



Pozostań w domu i ubierz się ciepło.



Zwróć uwagę na awaryjne informacje i alerty.



Przygotuj się na przerwy dostawie prądu.



Zwracaj uwagę na oznaki hipotermii i odmrożeń.



Sprawdź, czy sąsiedzi są bezpieczni.

# JAK ZADBAĆ O BEZPIECZEŃSTWO PRZY ZAGROŻENIU BURZĄ ŚNIEŻNĄ

Przygotuj się już TERAZ

**Poznaj zagrożenie burzami śnieżnymi w swojej okolicy.** Skrajne warunki pogodowe mogą pozbawić całe społeczności prądu, wody, gazu i innych usług na długi czas.

**Przygotuj dom na niskie temperatury - ociepl i uszczelnij ściany, załóż taśmy izolacyjne w oknach.** Dowiedz się, jak zabezpieczyć rury przed zamarzaniem. Zainstaluj i przetestuj czujniki dymu i tlenu węgla z zapasowym zasilaniem z baterii.

**Słuchaj prognoz pogody i ostrzeżeń o niskich temperaturach i burzach śnieżnych.** Zapisz się do lokalnego systemu ostrzegania. Ostrzeżenia podaje również Emergency Alert System (EAS) oraz radiowa stacja meteorologiczna National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA) Weather Radio.

**Zgromadź zapasy na wypadek konieczności pozostania w domu bez prądu przez wiele dni.** Miej na uwadze konkretne potrzeby każdej osoby, w tym dotyczące leków. Nie zapominaj o potrzebach zwierząt domowych. Przygotuj zapasowe baterie do radia i latarek.

**Przygotuj zestaw awaryjny do samochodu.** Powinny w nim być kable rozruchowe, piasek, latarka, ciepłe ubrania, koce, woda w butelkach i trwałe przekąski. Zawsze miej pełny bak benzyny.

**Naucz się identyfikować oznaki z i podstawowy leczenie odmrożeń i hipotermii.** Więcej informacji można uzyskać na stronie: [www.cdc.gov/disasters/winter/staysafe/hypothermia.html](http://www.cdc.gov/disasters/winter/staysafe/hypothermia.html).

Przetrwaj BURZĘ

**W miarę możliwości unikaj jazdy samochodem.** Jeżeli jesteś uwięziony w samochodzie, zostań w środku.

**Ogranicz ilość czasu na zewnątrz.** Jeżeli musisz wyjść na zewnątrz, włóż kilka warstw ciepłego ubrania. Zwracaj uwagę na oznaki odmrożeń i hipotermii.

**Unikaj zatrucia tlenkiem węgla. Używaj generatorów i grilla tylko na zewnątrz, z dala od okien.** Nigdy nie ogrzewaj domu palnikami gazowymi czy piekarnikiem.

**Zmniejsz ryzyko zawału serca. Unikaj przemęczenia przy odśnieżaniu.**

**Zwracaj uwagę na oznaki odmrożeń i hipotermii i natychmiast reaguj.**

**Sprawdź, czy sąsiedzi są bezpieczni.** Osoby starsze i małe dzieci są bardziej narażone na ryzyko w przypadku silnych mrozów.

Rozpoznaj I ZAREAGUJ

**Odmrożenie** powoduje utratę czucia i błądy kolor skóry twarzy i palców rąk i nóg.

- **Objawy:** Brak czucia, bleda lub sinawo-żółta skóra albo twarda, „woskowa” skóra.
- **Co zrobić:** Wejść do ciepłego pomieszczenia. Wymocz odmrożone części ciała w ciepłej wodzie. Ogrzej je ciepłem organizmu. Nie masuj, nie używaj gorącego kompresu.

**Hipotermia** to nietypowo niska temperatura ciała. Temperatura poniżej 95 F (35 C) to stan zagrożenia.

- **Objawy:** Dreszcze, wyczerpanie, dezorientacja, niezgrabne ręce, zaburzenia pamięci, niewyraźna mowa, senność.
- **Co zrobić:** Wejść do ciepłego pomieszczenia. Rozgrzej najpierw rdzeń ciała - klatkę piersiową, szyję, głowę, okolice krocza. Osusz się i okryj się ciepłymi kocami (w tym głowę i szyję).

**Aktywnie dbaj o własne bezpieczeństwo**

Przejdź do [Ready.gov/winter-weather](http://Ready.gov/winter-weather). Pobierz aplikację **FEMA**, aby uzyskać więcej informacji, jak przygotować się na burzę śnieżną.

