

Ekstremna hladnoća – snežne oluje i smrzavanje



Jake snežne padavine, ekstremna hladnoća i dugotrajno izlaganje niskim temperaturama mogu izazvati hipotermiju kod pojedinaca i paralisati život i funkcionisanje zajednice (prekid snabdevanja električnom energijom i vodom, prekid saobraćaja, poplave i slično).



Opšta uputstva:

- Nabavite dovoljne količine ogreva i namirnica.
- Pripremite tranzistore sa rezervnim baterijama ukoliko dođe do prekida električne energije.
- Neka vam u kući bude toplo i ostanite unutra ukoliko je to moguće.
- Ne puštajte decu napolje bez nadzora.
- Obucite odgovarajuću odeću i obuću.

Ukoliko se kod osobe primete simptomi hipotermije (smrzavanja):

- odvedite je na toplo mesto;
- presvucite je u suhu odeću i uvijte celo telo u čebe;
- ugrejte prvo centralni deo tela;
- dajte joj da pije tople napitke;
- pružite joj prvu pomoć i
- u što kraćem roku organizujte prevoz do medicinske ustanove.

Uputstva za vreme snežne oluje



- Uključite radio ili TV prijemnike kako biste bili obavešteni o vremenskim uslovima ili hitnim informacijama.
- Štedite gorivo i ogrev.

Uputstva za vreme snežne oluje ukoliko ste napolju



- Idite na bezbedno mesto i ne izlažite se snežnoj oluji.
- Zaštitite osetljive delove tela (lice, ekstremitete).
- Neka vam odeća bude suva.
- Obratite pažnju na pojavu promrzlina
- Obratite pažnju na znakove hipotermije: drhtanje, iscrpljenost, pospanost, gubitak pamćenja, dezorjentisanost i otežan govor
- Ukoliko je neophodno da vozite – koristite lance, putujte preko dana i obavestite svoju rodbinu/ prijatelje o nameravanoj putanji kretanja.
- Izbegavajte visoke konstrukcije, visoko drveće, ograde, telefonske kablove i električne vodove.

Mraz



Poseban oprez neophodan je za vreme vožnje u oblastima u kojima se stvara poledica. Budite unapred informisani o stanju na putevima i pobrinite se da imate zimsku opremu – lance za gume koji sprečavaju proklizavanje. Ukoliko pešačite, pobrinite se da imate odgovarajuću obuću i budite pažljivi kako biste izbegli povrede na klizavim putevima, trotoarima i slično. Trotoare ispred svojih kuća ili poslovnih objekata očistite od leda i snežnih nanosa. Uklonite ledenice i sneg sa krovova i terasa vaših domova.