

Burza śnieżna

Lista kontrolna przygotowań

Burze śnieżne mogą przynieść ekstremalne zimno, marznący deszcz, gołoledź, obfite opady śniegu, lód i silne wiatry. Takie burze mogą powodować zakłócenia w transporcie, ogrzewaniu, dostawie prądu i komunikacji. Mogą również spowodować zamknięcie szkół, sklepów i miejsc pracy. Zimy stają się coraz cieplejsze i krótsze z powodu zmian klimatycznych. Jednakże, ponieważ cieplejsza atmosfera zawiera więcej wilgoci, prawdopodobnie jest występowanie większych opadów śniegu. Ale możemy podjąć działania, aby się przygotować. Przygotuj się teraz, aby chronić siebie, swoich bliskich i swój dom.



Co zrobić: Przed burzą śnieżną:



Zaplanuj jak utrzymać ciepło

- Pozostań w ciepłym wnętrzu, aby zapobiec odmrożeniom i hipotermii.
- Przed rozpoczęciem sezonu zimowego, upewnij się, że możesz bezpiecznie ogrzać swój dom. Przygotuj swój dom, aby zabezpieczyć go przed zimnem poprzez izolację, uszczelnienia i impregnację.
- Rozważ używanie termometru lub termostatu wewnątrz pomieszczeń, aby monitorować temperaturę w domu.
- Sprawdź, czy Twoi bliscy i sąsiedzi mają ciepło. Jest to szczególnie ważne w przypadku starszych osób i niemowląt.
- Pij dużo ciepłych płynów, ale unikaj kofeiny i alkoholu.
- Unikaj podróży, jeśli to możliwe.
- Jeśli musisz wyjść na zewnątrz, ubierz się odpowiednio. Zakryj nos, uszy, policzki, brodę, palce u rąk i stóp ciepłą, suchą odzieżą. Te miejsca są szczególnie podatne na odmrożenia.
 - Zakładaj kilka warstw luźnych ubrań, płaszcz, czapkę, rękawiczki i buty wodoodporne. Użyj szalika, aby zakryć twarz i usta.
- Zidentyfikuj miejsce, do którego możesz pójść, jeśli Twój dom stanie się zbyt zimny. Możesz iść do domu znajomych, biblioteki publicznej lub lokalnej ogrzewalni.



Zaplanuj jak pozostać w kontakcie

- Zapisz się na otrzymywanie bezpłatnych alertów o sytuacjach nadzwyczajnych, dostarczanych przez lokalne władze.
- Zaplanuj sprawdzanie lokalnych prognoz pogody i wiadomości.
- Miej zapasową baterię lub sposób na ładowanie telefonu komórkowego.
- Miej radio na baterie, z którego będzie można korzystać w przypadku awarii zasilania.
- Zapoznaj się z ostrzeżeniami, jakie możesz otrzymać.
 - WATCH (OSTRZEŻENIE) oznacza **Bądź przygotowany!**
 - WARNING (ALARM) oznacza **Podejmij działanie!**
- Zorganizuj zespół wsparcia, który będzie pomagał zachować bezpieczeństwo w przypadku sytuacji awaryjnej. Zaplanuj, jak możecie sobie nawzajem pomagać.



Zgromadź zapasy na wypadek awarii

- Zgromadź jedzenie, wodę i leki przed burzą śnieżną. Sklepy mogą zostać zamknięte, a podróżowanie może być niebezpieczne.
- Zorganizuj zapasy w zestawy: zestaw na wypadek ewakuacji i zestaw do przetrwania w domu.
 - Zestaw na wypadek ewakuacji: zapasy na co najmniej trzy dni, które możesz wziąć ze sobą jeśli będzie konieczne opuszczenie domu i poszukiwanie innego ciepłego schronienia. Umieść w nim zapasowe baterie i ładowarki do swoich urządzeń (telefon komórkowy, aparat CPAP, wózek inwalidzki itp.).
 - Zestaw do przetrwania w domu: co najmniej dwutygodniowe zapasy.
- Upewnij się, że masz wystarczającą ilość ciepłych ubrań, takich jak czapki, rękawiczki i koce, dla wszystkich domowników.
- Możesz stracić dostęp do wody pitnej. Przygotuj co najmniej jeden galon (3,5 litra) wody pitnej na osobę na dzień.
- Rozważ umieszczenie w swoim samochodzie zaopatrzenia awaryjnego takiego jak koc, ciepłe ubrania, apteczka pierwszej pomocy i buty.
- Przygotuj zapas leków i materiałów medycznych wystarczający na 1 miesiąc. Rozważ także przechowywanie listy swoich leków i ich dawek na kartce, którą możesz nosić przy sobie.
- Przechowuj swoje dokumenty osobiste, finansowe i medyczne w bezpiecznym miejscu, łatwo dostępnym (w formie papierowej, lub kopie zapasowe).
- Miej łopatę do odśnieżania oraz środki do rozpuszczania lodu, aby utrzymać bezpieczeństwo na chodnikach i ścieżkach.



Zdobądź umiejętności ratownicze

- Naucz się udzielania pierwszej pomocy i resuscytacji krążeniowo-oddechowej (RKO). Pomoc medyczna może przybywać z opóźnieniem.
- Naucz się rozpoznawać i leczyć odmrożenia oraz hipotermię.
- Zainstaluj i przetestuj czujniki dymu i czujniki tlenu węgla z zasilaniem bateryjnym.
- Bądź gotowy na funkcjonowanie bez prądu, gazu i wody.
- Naucz się, jak zapobiegać zamarzaniu rur.

Co zrobić: W trakcie burzy śnieżnej



Pozostań w bezpiecznym miejscu.

- Ostrożnie korzystaj z promienników ciepła i kominków, aby zapobiegać pożarom. Wszelkie przedmioty, które mogą ulec podpaleniu trzymaj w odległości **co najmniej 3 stóp (1 metra) od źródła ogrzewania!**
- Unikaj korzystania ze świeczek z uwagi na ryzyko pożaru. Zamiast tego korzystaj z lampek na baterię i latarek
- Zapobiegaj zatruciu tlenkiem węgla. Podczas awarii zasilania częste są zatrucia tlenkiem węgla, ponieważ ludzie zaczynają korzystać z innych sposobów na ogrzewanie i gotowanie. Można zapobiec zatruciu tlenkiem węgla.
 - Używaj agregatów, grilli i kuchenek polowych wyłącznie na zewnątrz i z dala od okien.
 - Tlenek węgla zabija. Jeśli zaczniesz czuć się źle, pojawią się zawroty głowy lub osłabienie, **natychmiast wyjdź na świeże powietrze - nie zwlekaj.**
- Aby zapobiegać zatruciom tlenkiem węgla i pożarom, nigdy nie ogrzewaj swojego domu za pomocą kuchenki lub piecyka kuchennego.



Działaj szybko, jeśli zauważysz objawy odmrożeń lub hipotermii.

- Odmrożenie to sytuacja, gdy część twojego ciała zamarza. Najczęściej na początku obejmuje nos, uszy, policzki, brodę palce u rąk i stóp. Można odczuwać ból, drętwienie i zmianę koloru skóry.
 - Co zrobić w przypadku odmrożeń: Udaj się w ciepłe miejsce. Delikatnie podgrzej odmrożony obszar mocząc go w ciepłej wodzie (NIE gorącej) do momentu, aż skóra wróci do normalnego koloru i będzie ciepła w dotyku. Skontaktuj się z pomocą medyczną.
- **Hipotermia** może zabić. Występuje, gdy ciało traci ciepło szybciej, niż może je wytworzyć. Prowadzi to do niebezpiecznie niskiej temperatury ciała. Osoby starsze, niemowlęta, małe dzieci oraz osoby z pewnymi schorzeniami są bardziej narażone na ryzyko hipotermii.
 - Jednym z pierwszych objawów hipotermii są dreszcze; inne objawy obejmują dezorientację, senność i niewyraźną mowę.
 - Co zrobić w przypadku hipotermii: Natychmiast skontaktuj się z pomocą medyczną. Udaj się w ciepłe miejsce. Zdejmij mokre ubranie i stopniowo ogrzewaj ciało.

Co zrobić: Po burzy śnieżnej



Pozostań w bezpiecznym miejscu.

- Jeśli musisz wyjść na zewnątrz, zachowaj bardzo dużą ostrożność podczas kierowania samochodem lub chodzeniu po lodzie.
- Unikaj uszkodzonych lub zwalonych linii energetycznych. Mogą razić prądem.
- Uwważaj na gałęzie, drzewa i sople, które mogą spadać.
- Unikaj nadmiernego wysiłku podczas odśnieżania. Rób przerwy i jeśli to możliwe, pracuj z partnerem.
- Korzystaj ze środków do rozpuszczania lodu, aby utrzymać bezpieczeństwo na chodnikach i ścieżkach.
- Idź się do biblioteki publicznej, centrum handlowego lub ogrzewalni, jeśli Twój dom staje się zbyt zimny.



Zadbaj o siebie

- Normalne jest odczuwanie wielu negatywnych uczuć, stresu lub lęku.
- Odżywiaj się zdrowo i wysypiaj się należycie - to pomoże Ci radzić sobie ze stresem.
- Możesz skontaktować się z Linią Pomocy w Sytuacjach Kryzysowych za darmo, jeśli potrzebujesz z kimś porozmawiać. Zadzwoń lub napisz SMS na numer **1-800-985-5990**.

Prepare so you can protect.

Więcej informacji na redcross.org/prepare

Pobierz aplikację na nagłe przypadki

