# Zimowy niezbędnik. Jak bezpiecznie przetrwać mrozy?

10.01.2026 r.




**W zwi?zku z prognozowanymi spadkami temperatur przypominamy o kluczowych zasadach bezpiecze?stwa. S?u?by s? w gotowo?ci, ale wiele zale?y od naszej codziennej ostro?no?ci. Przygotowali?my zestaw praktycznych wskazówek, jak bezpiecznie przetrwa? trudne warunki pogodowe.**

**Czad i ogie? – zainstaluj czujk?, uratuj ?ycie**

Sezon grzewczy to czas zwi?kszonego ryzyka zatrucia tlenkiem w?gla (czadem). Czad jest bezwonny i niewidoczny, dlatego nazywany jest „cichym zabójc?”. Apelujemy o regularne przegl?dy przewodów kominowych i wentylacyjnych oraz korzystanie wy??cznie ze sprawnych urz?dze? grzewczych. Najskuteczniejsz? ochron? jest monta? czujki dymu i tlenku w?gla. To niewielkie urz?dzenie potrafi wykry? zagro?enie we wczesnej fazie i zaalarmowa? domowników g?o?nym sygna?em d?wi?kowym, daj?c bezcenny czas na ewakuacj? i wezwanie s?u?b.

**Akweny wodne - lód bywa zdradliwy**

Mro?na aura sprzyja zamarzaniu rzek i jezior, jednak s?u?by ratownicze stanowczo ostrzegaj?: **nie ma czego? takiego jak bezpieczny lód**. Mimo niskiej temperatury, pokrywa lodowa mo?e mie? ró?n? grubo??, szczególnie przy brzegach, w miejscach poro?ni?tych trzcinami lub tam, gdzie wyst?puj? nurty wody. Wchodzenie na zamarzni?te akweny to skrajna nieodpowiedzialno??. Wybierajmy wy??cznie sztuczne, nadzorowane lodowiska. Je?li staniesz si? ?wiadkiem wypadku na lodzie, nie wbiegaj na niego – natychmiast wezwij pomoc (112) i spróbuj poda? poszkodowanemu d?ugi przedmiot (ga???, szalik), zachowuj?c bezpieczn? odleg?o??.

**Wych?odzenie organizmu - reaguj, zanim b?dzie za pó?no**

Niskie temperatury to bezpo?rednie zagro?enie dla zdrowia i ?ycia, zw?aszcza osób starszych, schorowanych oraz w kryzysie bezdomno?ci. Je?li zauwa?ysz kogo? siedz?cego na przystanku, le??cego na ziemi lub sprawiaj?cego wra?enie zagubionego – nie b?d? oboj?tny. Jeden telefon pod numer alarmowy **112** lub zg?oszenie na Krajowej Mapie Zagro?e? Bezpiecze?stwa mo?e uratowa? ?ycie. Pami?taj równie? o ca?odobowej infolinii dla osób bezdomnych pod numerem **987** – tam mo?na uzyska? informacje o wolnych miejscach w noclegowniach i ogrzewalniach.

**Od?nie?anie chodników i dachów – obowi?zek w?a?cicieli**

Dbanie o bezpiecze?stwo wokó? budynków to ustawowy obowi?zek ich w?a?cicieli oraz zarz?dców. Przypominamy o konieczno?ci regularnego usuwania ?niegu i lodu z chodników po?o?onych bezpo?rednio przy granicy posesji. Równie wa?ne jest monitorowanie stanu dachów - zalegaj?ce czapy ci??kiego ?niegu oraz zwisaj?ce sople stanowi? realne zagro?enie dla zdrowia i ?ycia osób przechodz?cych obok budynku. Pami?tajmy, ?e zaniedbanie tych obowi?zków wi??e si? nie tylko z sankcjami karnymi, ale przede wszystkim z odpowiedzialno?ci? za ewentualne wypadki.

**Aktywno?? na dworze - ubiór „na cebulk?” to podstawa**

Podczas przebywania na zewn?trz kluczowe jest utrzymanie ciep?oty cia?a. Najlepiej sprawdza si? ubiór warstwowy („na cebulk?”), który zatrzymuje powietrze b?d?ce naturalnym izolatorem. Pami?taj o ochronie d?oni, stóp i przede wszystkim g?owy, przez któr? ucieka najwi?cej ciep?a. Przed wyj?ciem warto zabezpieczy? twarz t?ustym kremem ochronnym (bez zawarto?ci wody). Unikaj d?u?szego bezruchu, a w razie przemoczenia odzie?y (np. ?niegiem), jak najszybciej zmie? j? na such?, aby unikn?? gwa?townego wych?odzenia.

**Niezb?dnik kierowcy w podró?y**

Trudne warunki drogowe wymagaj? przygotowania auta. Podstawa to korzystanie z opon zimowych i upewnienie si?, ?e samochód jest zatankowany. Warto wozi? ze sob? przewody do rozruchu silnika na wypadek problemów z akumulatorem. Przed wyjazdem zawsze na?aduj telefon i zabierz do auta ?adowark? - w razie awarii lub wypadku, sprawny telefon to podstawa wezwania pomocy.

**Sezon infekcyjny - chro? si? przed gryp?**

Zima to tak?e czas wzmo?onych zachorowa?. Chro? siebie i innych, stosuj?c proste zasady higieny: regularnie myj r?ce, zas?aniaj usta i nos podczas kaszlu oraz kichaj w zgi?cie ?okcia. Staraj si? nie dotyka? r?kami oczu, nosa i ust. Je?li masz objawy infekcji, odpowiedzialnie zosta? w domu. Pami?taj te?, aby cz?sto wietrzy? pomieszczenia, w których przebywasz.

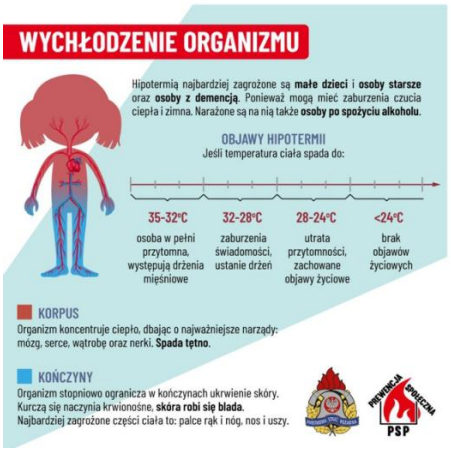
**Pami?tajmy o odpowiedzialnym korzystaniu z numeru 112. To numer ratuj?cy ?ycie - nie blokuj go zg?oszeniami, które nie wymagaj? interwencji s?u?b ratunkowych.**
















**Informacj? przygotowa? Kujawsko-Pomorski Urz?d Wojewódzki**

Powrót

- Drucken
- PDF herunterladen
- All news
- Archiv