

# **Zimowy niezbędnik. Jak bezpiecznie przetrwać mrozy?**

10.01.2026 r.

**W związku z prognozowanymi spadkami temperatur przypominamy o kluczowych zasadach bezpieczeństwa. Są byś w gotowości, ale wiele zależy od naszej codziennej ostrożności. Przygotowaliśmy zestaw praktycznych wskazówek, jak bezpiecznie przetrwać trudne warunki pogodowe.**

## **Czad i ogień – zainstaluj czujki, uratuj życie**

Sezon grzewczy to czas zwiększonego ryzyka zatrucia tlenkiem węgla (czadem). Czad jest bezwonny i niewidoczny, dlatego nazywany jest „cichym zabójcą”. Apelujemy o regularne przeglądy przewodów kominowych i wentylacyjnych oraz korzystanie wyłącznie ze sprawnych urządzeń grzewczych. Najskuteczniejszą ochroną jest montaż czujki dymu i tlenku węgla. To niewielkie urządzenie potrafi wykryć zagrożenie we wczesnej fazie i zaalarmować domowników głośnym sygnałem dźwiękowym, dając bezcenny czas na ewakuację i wezwanie służb.

## **Akweny wodne - lód bywa zdradliwy**

Mroźna 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 trzcunami 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? odlego?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.

**NIE DLA CZADU** RCB

**ZAINSTALUJ CZUJNIK CZADU**

OBJAWY ZATRUCIA TLENKIEM WĘGLA

- NIE ZAKŁANAJ KRATKI WENTYLACYJNEJ
- SPRAWDZAJ SZCZELNOŚĆ PRZEWODÓW KOMBINOWYCH
- SPRAWDZAJ WENTYLACJĘ ZWIĄZKÓW LADOWNYCH
- WIETRZ POMIESZCZENIA, W KTÓRYCH KORYSTASZ Z TERMI I PIECÓW GAZOWYCH

OBJAWY ZATRUCIA TLENKIEM WĘGLA

- ZABURZENIA KONCENTRACJI, ZAWROTY GŁOWY, BÓL GŁOWY
- OSŁABNIENIE
- WYMIOTY, BRZASKI, ZWOLNIŁY ODDECH
- ZABURZENIA TĘTNA

W każdym przypadku natychmiast zadzwoń po pomoc lekarską!

@RCB\_RP @rzadowecentrumbezpieczenstwa @rcbgovpl

**JAK CHRONIĆ SIĘ PRZED WYCHŁODZENIEM** RCB

- REAGUJ NA OSOBY POTRZEBUJĄCE POMOCY
- UBIERAJ SIĘ STOSOWNIE DO POGODY
- NIE ROZGRZEWAJ SIĘ ALKOHOLEM
- ZABEZPIECZ ODSŁONIĘTĄ SKÓRĘ
- UNIKAJ KONTAKTU Z WILGOCIĄ
- RUSZAJ SIĘ REGULARNIE

gov.pl/rcb @RCB\_RP @rcbgovpl @rzadowecentrumbezpieczenstwa

**Co warto mieć ze sobą w aucie w przypadku zimowych utrudnień drogowych?** MSWiA

- Koc
- Dodatkowa ciepła odzież
- Latarka
- Powerbank lub ładowarka
- Termos z gorącą herbatą lub wodą
- Skrabaczka
- Szczotka
- Odmrażacz do szyb
- Zimowy płyn do spryskiwaczy
- Ściereczka
- Łańcuchy śniegowe
- Składana łopatką
- Wiaderko piasku lub soli
- Lina holownicza
- Kable rozruchowe

**WYCHŁODZENIE ORGANIZMU**

Hipotermia najbardziej zagrożone są **małe dzieci** i **osoby starsze** oraz **osoby z demencją**. Ponieważ mogą mieć zaburzenia czucia ciepła i zimna. Narażone są na nią także **osoby po spożyciu alkoholu**.

**OBJAWY HIPOTERMII**  
Jeśli temperatura ciała spada do:

| Temperatura | Objawy                                               |
|-------------|------------------------------------------------------|
| 35-32°C     | osoba w pełni przytomna, występują drżenia mięśniowe |
| 32-28°C     | zaburzenia świadomości, ustanie drżeń                |
| 28-24°C     | utrata przytomności, zachowane objawy życiowe        |
| <24°C       | brak objawów życiowych                               |

**KORPUS**  
Organizm koncentruje ciepło, dbając o najważniejsze narządy: mózg, serce, wątrobę oraz nerki. Spada tętno.

**KOŃCZYNY**  
Organizm stopniowo ogranicza w kończynach ukrwienie skóry. Kurczą się naczynia krwionośne, **skóra robi się biała**. Najbardziej zagrożone części ciała to: palce rąk i nóg, nos i uszy.

PSP

**UWAGA NA KRUCHY LÓD**

- Trzask pękającego lodu ...
- Cisza mętnej toni ...
- Przerzliwy chłód ...

TO OSTATNIE CO CZUJĄ LUDZIE TONĄCY ZIMĄ ...

NIE PRZECENIAJ WYTRZYMAŁOŚCI TAFLI!

DOCEN WARTOŚĆ ŻYCIA!

PSP

**GRYPA** Chroń siebie i innych:

- regularnie **myj ręce**
- zasłaniaj** usta i nos
- kichaj w **zgięcie łokcia**
- nie dotykaj** rękami oczu, nosa, ust
- jeśli masz objawy infekcji, **zostań w domu**
- często **wietrz** pomieszczenia

Ministerstwo Zdrowia

Informacj? przygotowa? Kujawsko-Pomorski Urz?d Wojewódzki

[Powrót](#)

- [Drukuj](#)
- [Pobierz PDF](#)
- [Wszystkie aktualności](#)
- [Archiwum](#)