



**Noc z poniedziałku na wtorek 24/25 marca 2025 r. będzie mroźna - temperatura może spaść poniżej 0 stopni Celsjusza.**

Zgodnie z informacją Toruńskiego Centrum Zarządzania Kryzysowego, 25 marca 2025 r. od północy do godz. 8:00 w Toruniu i powiecie toruńskim nocami prognozowany jest spadek temperatury powietrza poniżej 0 stopni Celsjusza. Temperatura minimalna wyniesie od -2 do 0 stopni Celsjusza, przy gruncie około -3 stopni Celsjusza.

Niskie temperatury, jakie pojawiają się w mroźne zimowe dni i noce, powodują dla osób nieprzygotowanych lub wykazujących nieodpowiednie zachowania znaczne zwiększenie ryzyka powstawania odmrożeń krańcowych części ciała (najbardziej narażone są palce, dłonie, stopy, nos, uszy) oraz wychłodzenia organizmu w różnym stopniu do śmiertelnego włącznie.

---

W związku z prognozowanym spadkiem temperatury przypominamy najważniejsze zasady zachowania się człowieka w warunkach mrozów. **Toruńskie Centrum Zarządzania Kryzysowego rekomenduje:**

1. Unikać długotrwałego przebywania na wolnym powietrzu. Szczególnie dotyczy to osób w wieku podeszłym, małych dzieci i osób osłabionych, osób z zaburzeniami krążenia obwodowego krwi, rekonwalescentów, niepełnosprawnych oraz przemęczonych.

2. Szczególną ostrożność powinny zachować osoby po spożyciu alkoholu, ponieważ dochodzi wówczas do znacznie szybszego wychłodzenia organizmu. Wychłodzeniu osoby pod wpływem alkoholu sprzyja fałszywe „uczucie ciepła” – osoba taka nie czuje zimna i w związku z tym nie podejmuje działań obronnych przed wychłodzeniem. Przy niskich temperaturach, jakie utrzymują się obecnie, zaleca się nieopuszczanie ogrzewanych pomieszczeń osobom, które spożywały alkohol i całkowitą rezygnację ze spożywania alkoholu na wolnym powietrzu.

3. Osoby mające długotrwanie przebywać na wolnym powietrzu powinny pamiętać o prawidłowym ubiorze:

- kilka warstw odzieży (3 do 4 cieńszych zamiast 1 grubej) – na tzw. „cebulkę”; Zalecane materiały ubrań: bawełna, flanela, polar, materiały termoaktywne.
- solidnie zabezpieczyć części ciała znajdujące się najdalej od tułowia : dłonie – luźne rękawiczki (mogą być podwójne), stopy – grube skarpety (mogą być podwójne) i nieuciskające (niezbyt mocno dopasowane) obuwiu, uszy – odpowiednia czapka zasłaniająca uszy lub nauszniki (można stosować również tzw. grube „kominiarki”, które osłaniają uszy, usta i nos – szczególnie zalecane u wychodzących na zewnątrz starszych dzieci i młodzieży.

4. Na odsłonięte części twarzy stosować wazelinę, maść cholesterolową albo inne preparaty dostępne w aptekach opisane jako służące ochronie przed mrozem (szczególnie u dzieci).

5. W razie odmrożeń:

I stopnia – objawy: blada do żółtawej skóra, później zaczerwienienia, ból – należy stopniowo ogrzewać poprzez zanurzenie w chłodnej wodzie, a następnie stopniowo i powoli ogrzewać dodając coraz cieplejszej, aż do przywrócenia ciepłoty częściom odmrożonym.

II stopień i wyższe – główne objawy : powstają obszary blade, sine, pojawiają się sinofioletowe wybroczyny, pęcherze i rany – zależnie od rodzaju uszkodzeń – przy niewielkich uszkodzeniach można zastosować ogrzewanie jak przy I stopniu, każdorazowo założyć opatrunki i koniecznie, jak najszybciej zgłosić się do lekarza.

- [Powrót](#)
- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)