

Silny mróz w nocy

Późnym wieczorem i podczas nocy z czwartku na piątek, 19/20 lutego 2026 r. spodziewany jest w Toruniu i powiecie silny mróz dochodzący lokalnie do -15 °C.



Od godz. 22:00 w czwartek, 19 lutego 2026 roku do godziny 8:00 w piątek, 20 lutego 2026 r. w Toruniu i powiecie toruńskim prognozuje się lokalnie spadek temperatury w nocy do -15°C. Wiatr o średniej prędkości od 5 km/h do 10 km/h.

Źródło informacji: Kujawsko-Pomorski Urząd Wojewódzki w Bydgoszczy. Wydział Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego.

W związku z prognozowanym spadkiem temperatury przypominamy najważniejsze zasady zachowania się człowieka w warunkach mrozów.

Toruńskie Centrum Zarządzania Kryzysowego rekomenduje:

- **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.
- **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.
- **Osoby mające długotrwale 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) obuwie, uszy - odpowiednia czapka zasłaniająca uszy lub nauszники (można stosować również tzw. grube „kominiarki”, które osłaniają uszy, usta i nos - szczególnie zalecane u wychodzących na zewnątrz starszych dzieci i młodzieży.

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

Fot. © UMT 2026, autor: Małgorzata Litwin, licencja: CC BY-NC 4.0

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