



WOL.5533.1.2.1.5.2026.SB

Toruń, dnia 07.01 .2026 r.

OSTRZEŻENIE METEOROLOGICZNE

Nr 05/01/2026

Zjawisko: Silny mróz

Stopień zagrożenia: 1

Ważność: od godz. 22.00 dnia 07.01.2026 r. do godz. 09.00 dnia 09.01.2026 r.

Obszar: Miasto Toruń; powiat toruński.

Przebieg : Prognozuje się temperaturę minimalną w nocy miejscami od -17°C do -13°C.

Temperatura maksymalna w dzień od -8°C do -6°C. Wiatr o średniej prędkości od 10 km/h do 15 km/h

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

Informacja Toruńskiego Centrum Zarządzania Kryzysowego (TCZK)

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 .

Uwaga!

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 spożywające alkohol, ponieważ po spożyciu alkoholu dochodzi do wychłodzenia organizmu znacznie szybciej niż u osoby, która alkoholu nie spożywała.

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 nie opuszczanie ogrzewanych pomieszczeń osobom, które spożywały alkohol i całkowitą rezygnację ze spożywania alkoholu na wolnym powietrzu.

3. 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 **nie uciskające** (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.

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 siniofioletowe 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.

Sławomir Betcher
(imię i nazwisko)

Dyżurny TCZK