



WOL.5533.1.2.1.22.2025.DN

Toruń, dnia 16.03 .2025 r.

## OSTRZEŻENIE METEOROLOGICZNE

Nr 22/03/2025

**Zjawisko:** Przymrozki Przedłużenie wazności

**Stopień zagrożenia:** 1

**Ważność:** od godz. 07:00 dnia 17.03.2025 r. do godz. 08:00 dnia 19.03.2025 r.

**Obszar:** Miasto Toruń; powiat toruński

**Przebieg :** Prognozowany jest spadek temperatury powietrza od  $-4^{\circ}\text{C}$  do  $-1^{\circ}\text{C}$ , przy gruncie do około  $-5^{\circ}\text{C}$ , tylko w nocy z poniedziałku na wtorek od  $-6^{\circ}\text{C}$ .do  $-4^{\circ}\text{C}$ ,przy gruncie do ok.  $-8^{\circ}\text{C}$ .

Temperatura maksymalna w ciągu dnia przeważnie od  $4^{\circ}\text{C}$  do  $8^{\circ}\text{C}$

**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.

**Piotr Kalinowski**  
(imię i nazwisko)

**Dyżurny TCZK**