TORUŃSKIE CENTRUM
ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO

87-100 TORUŃ , ul. LEGIONÓW 70/76
Tel.: 56 61 19 310
Fax.: 0 56 61 19 333
e-mail: tczk@um.torun.pl

WOL-3.5533.2.63.2026.MŁ

Toruń, dnia 29.04 .2026 r.

O S T R Z E Ż E N I E M E T E O R O L O G I C Z N E

Nr 63/04/2026

Zjawisko: Przymrozki

Stopień zagrożenia: 1

Ważność: od godz. 21:00 dnia 29.04.2026 r. do godz. 07:30 dnia 30.04.2026 r.

Obszar: Miasto Toruń; powiat toruński

Przebieg : Prognozowany jest spadek temperatury powietrza do -4°C, przy gruncie lokalnie do -8°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

TORUŃSKIE CENTRUM
ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO

87-100 TORUŃ , ul. LEGIONÓW 70/76
Tel.: 56 61 19 310
Fax.: 0 56 61 19 333
e-mail: tczk@um.torun.pl

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 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

TORUŃSKIE CENTRUM
ZARZĄDZANIA KRYZYSOWEGO

87-100 TORUŃ , ul. LEGIONÓW 70/76
Tel.: 56 61 19 310
Fax.: 0 56 61 19 333
e-mail: tczk@um.torun.pl

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.

Marek Łochocki
(imię i nazwisko)
Dyżurny TCZK