



Ekstremalny mróz

Co robić przed, w trakcie i po fali ekstremalnego mrozu lub załamania pogody zimą. Wydrukuj i trzymaj pod ręką razem ze swoim zestawem.

Przed (przygotowanie)

- Włącz ostrzeżenia **RCB** i **IMGW** o niskich temperaturach i opadach śniegu; zainstaluj aplikację **RSO / Alarm112**.
- Przygotuj **ciepłą odzież i koce** do ubrania warstwowo oraz **śpiwory** na wypadek przerwy w ogrzewaniu.
- Zrób **zapasy**: woda, żywność niewymagająca gotowania, leki na receptę i baterie.
- Wybierz **jedno pomieszczenie do ogrzewania** — najlepiej małe, z dala od okien — i uszczelnij drzwi oraz szczeliny.
- Sprawdź **czujnik czadu (CO)** i wymień w nim baterie, zwłaszcza jeśli korzystasz z ogrzewania na paliwo.

W trakcie

1. **Ogrzewaj jedno pomieszczenie**, nie cały dom. Zbierz w nim rodzinę, zamknij drzwi do reszty mieszkania i zasłoń okna na noc.
2. **Ubieraj się warstwowo** i okrywaj kocami: kilka cienkich warstw grzeje lepiej niż jedna gruba. Nie zapominaj o czapce i ciepłych skarpetach.
3. **Pij ciepłe płyny** i jedz regularnie — organizm potrzebuje energii, by utrzymać temperaturę. Unikaj alkoholu, który wbrew pozorom wychładza.
4. **Uważaj na odmrożenia i hipotermię**. Sygnały ostrzegawcze: silne dreszcze, splątanie, senność, blade lub zdętwiałe palce, nos i uszy. Ogrzewaj osobę stopniowo i wezwij pomoc, jeśli objawy się nasilają.
5. **Sprawdź wrażliwych sąsiadów**: osoby starsze mieszkające samotnie, osoby z niepełnosprawnością i rodziny z małymi dziećmi są najbardziej narażone na wychłodzenie.

Jeśli się przedłuża

- Jeśli używasz **awaryjnego ogrzewania na paliwo**, zapewnij wentylację i nigdy nie zostawiaj go włączonego na noc bez nadzoru.
- Chroń **instalację wodną przed zamarznięciem**: odkręć minimalnie kran, by woda kapała, i nie wyłączaj ogrzewania całkowicie.
- Racionuj **zapasy i baterię telefonu**, jeśli mróz idzie w parze z przerwą w dostawie prądu.
- Dowiedz się, czy gmina uruchomiła **miejsce ogrzewania lub zbiorowego zakwaterowania**.

Po

- Sprawdź **rury i instalację** pod kątem pęknięć po mrozie, zanim w pełni przywrócisz wodę.
- Uzupełnij to, co zużyłeś**: baterie, woda, żywność, leki i ładunek powerbanku.
- Zapisz, czego zabrakło** i co się sprawdziło, by lepiej przygotować się na kolejną falę mrozu.

Bezpieczeństwo: nigdy nie ogrzewaj pomieszczeń grillem, piecykiem gazowym ani agregatem wewnątrz domu lub w zamkniętej przestrzeni. Wydzielają tlenek węgla (czad), bezwonny i niewidoczny gaz, który może spowodować ciężkie lub śmiertelne zatrucia. Zamontuj czujnik czadu. W sytuacji zagrożenia życia dzwoń pod **112**.

Czy jesteś przygotowany na falę mrozu?

Planer obliczy twój zestaw według osób i dni.

planbunkra.pl/planer