

Przestrzegaj następujących zasad postępowania:

- uprzątnij z obejścia przedmioty, które porwane przez wiatr mogłyby narobić szkód;
- pozamykaj okna, drzwi, włazy dachowe;
- zabezpiecz rynny i inne części budynku;
- usuń z parapetów i balkonów przedmioty, które mogą zagrażać przechodniom;
- schowaj się w środkowych i najniższych partiach budynku z dala od oszklonych okien, sufitów i drzwi;
- nie parkuj pojazdów w pobliżu drzew, słupów, plansz reklamowych i trakcji elektrycznych, sam też unikaj tych miejsc;
- nie spaceruj pod balkonami - spadające doniczki, kwietniki lub szyby okienne mogą dotkliwie poranić;
- wyłącz główny wyłącznik prądu - ograniczy to możliwość powstania pożaru;
- nie wychodź na zewnątrz i nie korzystaj z pojazdów samochodowych, jeśli nie jest to absolutnie konieczne;
- słuchaj komunikatów radiowych i telewizyjnych oraz przestrzegaj przekazywanych w nich zasad zachowania się;
- unikaj zbędnego lub nadmiernego wysiłku (np. odgarnianie śniegu, pchanie samochodu) - zimne otoczenie powoduje dodatkowe obciążenie dla serca;
- jeżeli musisz wyjść na zewnątrz ubierz się w ciepłą odzież wielowarstwową i powiadom kogokolwiek o docelowym miejscu podróży oraz o przewidywanym czasie dotarcia na miejsce przeznaczenia;
- zachowaj ostrożność poruszając się po zaśnieżonym i oblodzonym terenie, zwróć uwagę na zwisające sopele, zwały śniegu na dachach budynków i drzewach;
- jeśli musisz wyruszyć w podróż, rozważ wykorzystanie publicznych środków transportu;
- jeśli wybierasz się w podróż samochodem sprawdź jego stan techniczny (akumulator, płyn chłodzący, układ ogrzewania, wycieraczki i płyn do spryskiwania szyb, oświetlenie pojazdu, hamulce, poziom oleju w silniku, poziom paliwa, ogumienie) oraz wyposażenie (migające światło przenośne, skrobaczkę do szyb, łopatkę do śniegu, linę holowniczą, pojemnik z solą kamienną, apteczkę pierwszej pomocy, koc lub śpiwór, torbę plastikową do celów sanitarnych, zapalniczkę, podstawowe narzędzia, przewody do rozruchu silnika, łańcuchy lub siatki do opon, jaskrawo kolorową tkaninę np. koloru czerwonego do użycia jako flagi sygnalizacyjnej);

- podróżuj w dzień i w towarzystwie przynajmniej jednej osoby oraz korzystaj z głównych dróg i unikaj bocznych dróg i skrótów;
- jeśli utknąłeś na trasie: wezwij pomoc, pozostań w samochodzie (nie szukaj sam pomocy w odległości powyżej 100 m), umocuj na antenie lub dachu samochodu flagę sygnalizacyjną lub jaskrawą część ubrania tak, aby widoczna była dla ratowników, popraw izolację samochodu, utrzymuj rurę wydechową wolną od śniegu, uruchamiaj silnik co godzinę na 10 minut - w tym czasie włącz ogrzewanie i zewnętrzne światła samochodu oraz lekko uchyl okna, staraj się nie przebywać w jednej pozycji zbyt długo - wykonuj lekkie ćwiczenia dla utrzymania krążenia krwi (klaskanie w dłonie, ruchy ramion i nóg), zwracaj uwagę na oznaki odmrożeń (znaczne wychłodzenie, zaczerwienienie, utrata czucia oraz bladość palców nóg, nosa, małżowin usznych) lub wychłodzenia organizmu (zaburzenia świadomości - do śpiączki włącznie, powolna mowa, poczucie wyczerpania, zaburzenia mowy, senność);
- jeżeli u kogoś wystąpiły oznaki odmrożenia lub wychłodzenia poszukaj natychmiastowej pomocy medycznej i rozpocznij powolne ogrzewanie osoby: rozpocznij od ogrzewania torsu, zdejmij przemarznięte ubranie, ułóż osobę na suchej tkaninie i okryj całe ciało kocem, folią aluminiową - ogrzewaj ją własnym ciałem, przy odmrożeniach kończyn, zanurz je w letniej wodzie o temperaturze ciała zdrowego człowieka, na inne odmrożone części ciała nakładaj ciepłe (nie gorące!) okłady, unikaj podawania kawy ze względu na zawartość kofeiny, nie podawaj żadnych leków, bez dodatkowych wskazań, nie podawaj osobie alkoholu, w szczególności gdy nie ma możliwości zapewnienia jej ciepłego schronienia, nie uznawaj pochochpnie osoby wyziębionej za zmarłą, przed próbą reanimacji;
- nie zapominaj o obowiązku usuwania śniegu i lodu z obiektów budowlanych.

Koordinator ds. Zarządzania Kryzysowego UM w Łasku: Paweł Rogala