

INFORMACJA w najbliższych dniach możliwy spadek temperatury do -14°C

W dniach 16-21 stycznia IMGW prognozuje stopniowy spadek temperatury na terenie kraju. W okresie od 17 do 21 (niedziela-czwartek) temperatura minimalna wyniesie do -14°C na północnym wschodzie oraz lokalnie w rejonach podgórskich.

REKOMENDACJE DLA LUDNOŚCI¹

- Aby nie dopuścić do odmrożeń i wychłodzenia organizmu należy:
 - **ubierać się stosownie do temperatury na zewnątrz**. Gdy planujemy dłuższe przebywanie na dworze należy ubierać się warstwowo, najlepiej w odzież z naturalnych tkanin lub tkanin typu polar. Ważne, aby ubranie nie utrudniało krążenia krwi;
 - **nosić odpowiednie, ciepłe obuwie**, które nie będzie ograniczało możliwości poruszania palcami;
 - nosić ocieplane, luźne rękawice i czapkę zasłaniającą czoło i uszy.
- **Nie należy zasłaniać twarzy szalem**, gdyż pod wpływem oddechu stanie się wilgotny i może przyspieszyć powstawanie odmrożeń.
- Przed wyjściem na mróz **warto posmarować odkryte części ciała** (policzki, nos, brodę) kremem ochronnym lub wazeliną – szczególnie dotyczy to dzieci.
- Przebywając na dworze, **nie należy stać nieruchomo na zimnie**; gdy zaczynamy odczuwać chłód warto zwiększyć aktywność fizyczną – przestępować z nogi na nogę, podskakiwać, rozcierać ręce itp.
- W żadnym wypadku **nie wolno spożywać na mrozie alkoholu**, sprzyja to wychłodzaniu organizmu.
- Warto, o ile to nie jest konieczne, w najbardziej mroźne dni **ograniczyć pobyt na dworze**. Dotyczy to zwłaszcza małych dzieci oraz osób starszych.

¹ Szczegółowe rekomendacje przy odczuwalnej temperaturze dla organizmu: http://rcb.gov.pl/wp-content/uploads/Rekomendacje_UTCI.pdf