

GHID GER / VISCOL



ÎN TIMPUL EVENIMENTULUI

GER

- Ascultă la radio, televiziune, buletinele meteorologice și informațiile autorităților locale responsabile cu gestionarea situațiilor de urgență
- Mănâncă regulat și bea lichide, dar evită excesul de cafeină și alcool
- Evită să te extenuezi când curăți zăpada depusă. Efortul fizic în condiții de frig extrem poate cauza un atac de inimă. Înainte de a ieși afară pentru a face efort fizic, este necesară o încălzire a organismului.

Fii atent la **semnele de îngheț**.

Acestea includ *pierderea simțurilor și culoarea albă a vârfurilor degetelor de la mâini, de la picioare, urechilor și nasului.*

Dacă observi astfel de simptome, solicită imediat ajutor medical.

Fii atent la **semnele de hipotermie**.

Acestea includ: **frisoane incontrolabile, pierderea memoriei, dezorientare, incoerență, exprimare neclară, somnolență și epuizare aparentă**

Dacă observi astfel de simptome, du victima într-un spațiu călduros, îndepărtează-i hainele umede, încălzește-i mai întâi partea centrală a corpului și, dacă victima este conștientă, administrează-i băuturi calde non-alcoolice. Solicită ajutor medical cât mai urgent posibil.

- Economisește combustibilul pentru încălzit, dacă este necesar, menținând temperatura în casă mai redusă decât în mod normal
- Închide temporar alimentarea cu căldură în anumite camere
- Utilizează autoturismul, numai dacă este absolut necesar

Dacă trebuie să conduci, ia următoarele măsuri:

- Circulă doar ziua, niciodată singur, și anunță cunoștințele despre programul tău
- Folosește drumuri principale; evită drumurile secundare considerate scurtături