



WOL-3.5533.1.2.1.38.2026.PK

Toruń, dnia 20.03.2026 r.

OSTRZEŻENIE METEOROLOGICZNE

Nr 38/03/2026

Zjawisko: Przymrozki

Stopień zagrożenia: 1

Ważność: od godz. 22.00 dnia 20.03.2026 r. do godz. 08.00 dnia 21.03.2026 r.

Obszar: Miasto Toruń; powiat toruński.

Przebieg : Prognozowany jest spadek temperatury powietrza do około -3°C, przy gruncie lokalnie do -6°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 końcowych 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



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 nauszники (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: biała do żółtawej skóra, później zaczerwienienia, ból – należy



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 białe, 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.

Piotr Kalinowski

(imię i nazwisko)

Dyżurny TCZK