

Snježne oluje i ekstremne hladnoće



Prije nego oluja počne, imajte pri ruci dodatnu ćebad i osigurajte da svaki član porodice ima topli kaput, rukavice, toplu kapu i tople, vodo-otporne čizme.



Tokom oluje, izbjegavajte ići napolje. Ako morate, obucite više slojeva lakše odjeće — ovako ćete biti bolje zaštićeni od zime, nego pod jednim težim kaputom.



Pokrijte usta da biste zaštitili pluća od hladnog zraka i čestica u zraku.

Trebali biste **izbjegavati putovanje automobilom** u oluji, ali **ako morate:**

- Ponesite priručni pribor za slučaj neposredne opasnosti u autu.
- Držite rezervoar automobila pun goriva.
- Recite nekome gdje idete, kojom cestom i kad procjenjujete da ćete stići na odredište.



Ako ostanete zarobljeni uz vozilo...

-Ostanite kod auta. Nemojte pješaćiti prema sigurnom mjestu.



-Privežite svijetlo obojenu krpu (najbolja je crvena) na antenu da bi vas spasioci vidjeli.

-Upalite auto i držite grijanje oko 10 minuta svakog sata.



-Držite jedan prozor (u zavjetrini) malo otvorenim, samo da vam ulazi zrak.

-Držite upaljeno svjetlo u kabini dok auto radi, da bi vas se lakše vidjelo.



-Dok sjedite, mičite ruke i noge, da bi vam krv cirkulisala i da bi vam bilo toplije.



Ako čistite lopatom snijeg nakon oluje, budite oprezni da se ne premorete. Naporne aktivnosti na hladnoći mogu opteretiti srce.

Ne zaboravite: Ako morate izaći tokom oluje, obucite više slojeva lakše odjeće. Oni će vas zaštititi od hladnoće bolje nego jedan teži kaput.



Public Health
Prevent, Promote, Protect
Fargo Cass Public Health

Text from "Are You Prepared?" by the Cass (ND) and Clay (MN) Emergency Planning Partnerships. Created with funding provided by Fargo Cass Public Health through the Cities Readiness Initiative (CRI) Adapted by Healthy Roads Media (www.healthyroadsmedia.org)