

WYCHŁODZENIE – POZIOM ZAGROŻENIA I REKOMENDACJE

1. **Poziom obciążenia cieplnego organizmu** oceniany jest na podstawie wskaźnika UTCI (Universal Thermal Climate Index). Do wyznaczania wartości UTCI wykonuje się obliczenia bilansu cieplnego człowieka w danych warunkach meteorologicznych uwzględniając, poza temperaturą i wilgotnością powietrza, również prędkość wiatru oraz ciśnienie. Wartość UTCI nie jest tożsama z wartością temperatury powietrza.
2. W okresie zagrożenia hipotermią (listopad-marzec) prognoza IMGW-PIB dotycząca wskaźnika UTCI na najbliższą dobę jest publikowana w Raporcie Dobowym RCB. Poziom zagrożenia szacowany jest zgodnie z poniższą skalą:

KATEGORIA	WARTOŚĆ UTCI	OBCIĄŻENIE I REKOMENDACJE
-1	od +9°C do 0°C	NIEWIELKIE
	MARZĄCE RĘCE	<ul style="list-style-type: none"> wskazana ochrona dłoni i używanie nakrycia głowy
-2	od 0°C do -13°C	UMIARKOWANE
	SZCZYPIANIE W POLICZKI	<ul style="list-style-type: none"> wskazana zwiększona aktywność fizyczna oraz ochrona kończyn i twarzy przed wychłodzeniem
-3	od -13°C do -27°C	SILNE
	DRĘTWIENIE SKÓRY TWARZY	<ul style="list-style-type: none"> zalecana zwiększona aktywność fizyczna oraz ochrona kończyn i twarzy przed wychłodzeniem zalecana zwiększona termoizolacyjność odzieży zalecane ograniczenie pobytu w terenie otwartym dzieci i osób starszych oraz chorych
-4	od -27°C do -40°C	BARDZO SILNE
	<u>PRAWDOPODOBNE ODMROŻENIA</u> <u>DRESZCZE</u>	<ul style="list-style-type: none"> konieczna zwiększona aktywność fizyczna i ochrona części ciała narażonych na odmrożenie wskazane ograniczenie czasu przebywania w terenie otwartym
-5	poniżej -40°C	EKSTREMALNE
	<u>DUŻE RYZYKO ODMROŻENIA</u> <u>OBNIŻANIE SIĘ TEMPERATURY</u> <u>CIAŁA O 0,3°C/GODZINĘ</u>	<ul style="list-style-type: none"> konieczne ograniczenie do minimum czasu przebywania w terenie otwartym niewskazany pobyt w terenie otwartym dzieci, osób starszych oraz osób ze schorzeniami układu krążeniowo-oddechowego