



كن مستعدًا لـ

“طقس الشتاء”

يمكن أن تستمر العواصف الشتوية لعدة أيام. لذا فإن الاستعداد والانتباه لتوقعات حالة الطقس والتنبيهات أمر ضروري للبقاء آمنًا.



يمكن أن تحدث لسعة الصقيع في أقل من 10 دقائق*.


هل كنت تعلم ..

في الوقت الذي تنتظر فيه القطار أو الحافلة، قد تتعرض للسعة الصقيع! يمكن للرياح القوية أن تجعل الهواء أكثر برودة وتسرع من لسعة الصقيع أو انخفاض حرارة الجسم.




نحو 70% من الإصابات المرتبطة بالجليد والثلج تحدث في السيارات.

قبل حلول طقس الشتاء

جهز سيارتك 

- ابتعد عن الطرق إذا كان ذلك ممكنًا.
- حضر مجموعة طوارئ لسيارتك.
- استبدل الإطارات البالية وافحص ضغط الإطارات.
- احرص على ملء خزان الوقود بالكامل لتجنب تراكم الجليد في الخزان وأنايب الوقود.
- تحقق من مستوى مانع التجمد وقم بصيانة نظام الرادياتير.
- قم باستبدال سائل ماسحة الزجاج الأمامي بمزيج الشتاء.
- قم بإزالة الثلج والجليد من أنبوب العادم.

جهز منزلك 

- تأكد من أن النوافذ والأبواب مقاومة للعوامل الجوية.
- اختبار أجهزة الكشف عن الدخان وأول أكسيد الكربون.
- فحص مدخنتك.
- الاستعداد لانقطاع التيار الكهربائي.
- تخزين الطعام والماء واللوازم الضرورية.
- جعل منظم الحرارة عند 65 درجة فهرنهايت (20 درجة مئوية) أو أعلى لمنع تجمد الأنابيب.
- لا تستخدم المواقد أو الأفران للتدفئة.
- قم بإزالة الثلج من أنابيب عادم الفرن المنزلي.

ارتدِ

ملابس تتناسب مع الطقس



اتصل بـ 1-1-9



علامات على انخفاض درجة حرارة الجسم



علامات لسعة الصقيع



- اطلب الرعاية الطبية فورًا إذا كان شخص ما يعاني انخفاض حرارة الجسم أو لسعة الصقيع! خلال انتظار قدوم الرعاية الطبية:
- قد يكون الألم أو الوخز أو الخدر أول علامة على لسعة الصقيع.
- جلد أبيض أو رمادي مزرق.
- جلد صلب أو شمعي بشكل غير عادي

- ارتجاج
- إرهاق
- تشوش
- ارتعاش اليدين
- فقدان الذاكرة
- ثقل اللسان
- النعاس

- استخدم الماء الدافئ (وليس الساخن) على مناطق لسعة الصقيع.
- قم بالتسخين ببطء!
- قم بإزالة أي ملابس مبللة.
- اشرب مشروبات دافئة.

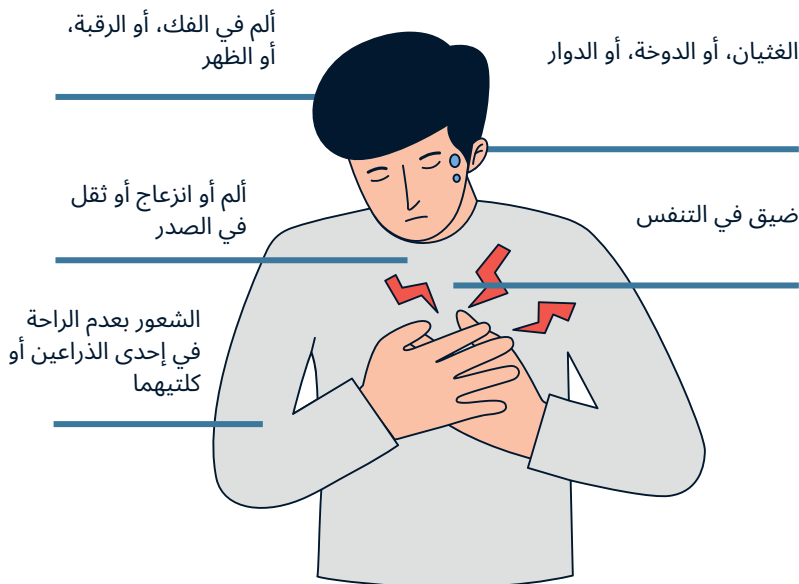
تعليمات السلامة في أثناء العواصف الشتوية

إزالة الثلوج بأمان

قد يؤدي جرف الثلوج إلى زيادة خطر الإصابة بنوبة قلبية. إذا كنت تعاني علامات، فاتصل بـ **911**.

استخدام مولد كهربائي

- استخدم دائمًا مولدًا كهربائيًا خارج المنزل
- استخدم أسلاك تمديد متينة
- احرص على إبقاء المولد جافًا
- اترك المولد يبرد قبل إعادة تزويده بالوقود



المصدر: مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها

