



# عواصف الشتاء

قائمة تفقد الجاهزية

عواصف الشتاء يمكنها جلب البرد الشديد الأمطار المتجمدة، الصقيع، التساقط الكثيف للثلوج، الجليد، والرياح العاتية. هذه العواصف يمكنها التسبب في اضطرابات النقل، الحرارة، الطاقة، والاتصالات. كما يمكنها أيضاً التسبب بإغلاق المدارس والمتاجر وأماكن العمل. تزداد فصول الشتاء دفئاً وقصراً بسبب تغير المناخ، ولكن نظراً لأن الجو الأكثر دفئاً يحتوي على كميات أكبر من الرطوبة، فمن المرجح أن يحدث تساقط للثلوج بشكل كثيف. يمكننا اتخاذ الإجراءات لنكون مستعدين. استعد الآن لكي تحمي نفسك وأحبائك وبيتك.

## ماذا يجب أن تفعل: قبل العاصفة

### خطط للبقاء على اتصال



- اشترك للحصول على تنبيهات الطوارئ المجانية من حكومتك المحلية.
- خطط لمتابعة النشرات الجوية والأخبار المحلية.
- احتفظ بطاريات احتياطية أو وسيلة لشحن هاتفك الخليوي.
- ليكن لديك راديو يعمل على البطارية لاستخدامه أثناء انقطاع التيار الكهربائي.
- افهم التنبيهات التي قد تصلك.
- WATCH تعني كن مستعداً!
- WARNING تعني اتخذ إجراء!
- قم بتشكيل فريق لمساعدة الجميع على البقاء آمنين في أوقات الكوارث. خطط لمعرفة كيف ستساعدون بعضكم البعض.

### اجمع المواد التي ستحتاجها في حالات الطوارئ.



- اجمع الطعام والماء والأدوية قبل هبوب عاصفة الشتاء. المتاجر قد تكون مغلقة وقد يكون من غير الآمن الخروج.
- قم بتقسيم الإمدادات إلى مجموعتين، واحدة لتأخذها معك إلى الخارج والأخرى لتبقى معك في المنزل.
- مجموعة الإمدادات التي ستأخذها معك: تحتوي على إمدادات تكفي لما لا يقل عن ثلاثة أيام ويمكنك حملها معك إذا اضطرت للذهاب إلى مكان آخر لتبقى دافئاً. احرص على أن توفر بطاريات وأجهزة شحن احتياطية حرجة لأجهزتك (الهاتف الخليوي، جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر (CPAP)، الكرسي المتحرك، وما إلى ذلك).
- مجموعة الإمدادات المخصصة للمنزل: تحتوي على إمدادات تكفي لما لا يقل عن أسبوعين.
- تأكد من أن لديك ما يكفي من الملابس الدافئة كالقبعات والقفازات والبطانيات، لكل شخص في منزلك.
- قد تفقد الوصول إلى مياه الشرب. احتفظ جانباً بجالون واحد على الأقل من مياه الشرب لكل شخص يوميًا.
- ضع في اعتبارك وجود لوازم الطوارئ في سيارتك، مثل البطانية والملابس الدافئة ومجموعة الإسعافات الأولية والأحذية.
- احصل على ما يكفي لمدة شهر واحد من الأدوية والمستلزمات الطبية الضرورية. ضع في اعتبارك الاحتفاظ بقائمة الأدوية والجرعات على بطاقة صغيرة لتحملها معك.
- احتفظ بالسجلات الشخصية والمالية والطبية في مكان آمن يسهل الوصول إليه (نسخ صلبة أو نسخ احتياطية آمنة).
- احصل على مجرفة ثلج ومنتجات إذابة الجليد للحفاظ على ممراتك آمنة.

### خطط للبقاء دافئاً



- ابق دافئاً في الداخل لكيلا تتعرض لقضمة الصقيع وتنخفض درجة حرارة جسمك.
- تأكد من أنك قادر على تدفئة منزلك بشكل آمن قبل بدء فصل الشتاء. جهز منزلك للحماية من البرد بالعزل، سد الفتحات، ولصق أشرطة العزل على النوافذ والأبواب.
- ضع في اعتبارك استخدام مقياس أو منظم حرارة داخلي لمراقبة درجة الحرارة في الداخل.
- خطط لتفقد أحبابك وجيرانك لتتأكد من أنهم لا يعانون من البرد. فهذا مهم بشكل خاص لكبار السن والأطفال.
- اشرب الكثير من السوائل الدافئة ولكن تجنب الكافيين والكحول.
- تجنب السفر بقدر المستطاع.
- إذا كنت مضطراً للخروج، خطط لارتداء ملابس مناسبة. حافظ على أنفك، أذنيك، خديك، ذقنك، أصابعك، وأصابع قدميك مغطاة بملابس دافئة وجافة. فهذه المناطق هي الأكثر عرضة لخطر الإصابة بقضمة الصقيع.
- ارتد طبقات من الملابس الفضفاضة، معطف، قبعة، قفازات، وحذاء مقاوم للماء. استخدم وشاحاً لتغطية وجهك وفمك.
- اعرف إلى أين ستذهب إذا أصبح منزلك بارداً جداً. يمكنك الذهاب إلى بيت أحد أصدقائك، مكتبة عامة، أو مركز للدفع.

### تعلم مهارات الطوارئ



- تعلم الإسعافات الأولية والإنعاش القلبي الرئوي (CPR)، فخدمات الطوارئ قد تتأخر في الوصول.
- تعلم كيفية اكتشاف وعلاج قضمة الصقيع وانخفاض درجة حرارة الجسم.
- ركب واختبر أجهزة إنذار الدخان وأجهزة الكشف عن أول أكسيد الكربون مع الاحتفاظ بطاريات احتياطية.
- كن مستعداً للعيش بدون كهرباء وغاز وماء.
- تعلم كيفية حماية الأنابيب من التجمد.

## ماذا يجب أن تفعل: أثناء العاصفة

### ابق آمنًا



- توخ الحذر عند استخدام المدافئ والمواقد لمنع الحرائق. احتفظ بأي شيء يمكن أن تشتعل فيه النيران على بعد 3 أقدام (1 متر) على الأقل من الحرارة!
- تجنب استخدام الشموع لكيلا تسبب الحرائق. استخدم المصابيح التي تعمل على البطارية والمصابيح الكهربائية بدلاً من ذلك.
- تجنب التسمم بغاز أول أكسيد الكربون. يعد التسمم بأول أكسيد الكربون أمرًا شائعًا أثناء انقطاع التيار الكهربائي عندما يستخدم الناس وسائل أخرى للتسخين والطهي. يمكنك منع التسمم بأول أكسيد الكربون.
- استخدم المولدات، الشوايات، ومواقد المخيمات في الخارج فقط وبعيدًا عن النوافذ.
- غاز أول أكسيد الكربون قاتل. إذا بدأت بالشعور بالغثيان، الدوران، أو الضعف، انتقل إلى الهواء الطلق على الفور - لا تتأخر.
- لمنع التسمم بأول أكسيد الكربون ووقوع حرائق المنزل، لا تدفئ منزلك باستخدام فرن أو موقد للطبخ.

### تصرف بسرعة إذا رأيت علامات قزمة الصقيع أو انخفاض درجة حرارة الجسم



- تحدث قزمة الصقيع عندما يتجمد جزء من جسمك، وغالبًا ما يكون أنفك، أذنيك، خديك، ذقنك، أصابعك، وأصابع قدميك هي أول المتأثرين. قد يعاني الإنسان من ألم وتتميل وتغير في لون الجلد.
- ماذا ستفعل لقزمة الصقيع: انتقل إلى مكان دافئ. قم بتدفئة المنطقة المصابة برفق عن طريق الغمر في ماء دافئ (ليس ساخنًا) حتى يصبح الجلد طبيعيًا ويشعر بالدفء. اطلب الرعاية الطبية العاجلة.
- انخفاض حرارة الجسم يمكنه أن يقتلك. يحدث ذلك عندما يفقد جسمك حرارته بشكل أسرع من قدرته على إنتاج الحرارة. وهذا يسبب انخفاض خطير في درجة حرارة الجسم. كبار السن، الرضع، الأطفال، والأشخاص الذين يعانون من ظروف صحية معينة هم أكثر عرضة لهذا الخطر.
- يعتبر الارتعاش من أول علامات انخفاض حرارة الجسم؛ العلامات الأخرى تشمل الارتباك، النعاس، والتداخل في الكلام.
- ماذا ستفعل عند انخفاض حرارة الجسم: اطلب الرعاية الطبية العاجلة على الفور. انتقل إلى مكان دافئ. اخلع أية ملابس مبللة وقم بتدفئة الجسم ببطء.

## ماذا يجب أن تفعل: بعد عاصفة الشتاء

### ابق آمنًا



- إذا اضطرت للخروج من المنزل، فعليك توخي الحذر الشديد عند القيادة أو المشي على الجليد.
- تجنب خطوط الكهرباء التالفة أو الساقطة، فهي قادرة على صعقك بالكهرباء.
- احذر من فروع الأشجار الأشجار، والجليد الذي يمكنه السقوط.
- تجنب إرهاق نفسك عند جرف الثلوج. خذ فترات راحة متكررة، وإذا أمكن، اعمل بالتعاون مع شريك.
- استخدم منتجات إذابة الجليد للحفاظ على ممراتك آمنة.
- اذهب إلى مكتبة عامة أو مركز تسوق أو مركز للتدفئة إذا أصبح منزلك باردًا جدًا.

### اعتن بنفسك



- من الطبيعي أن يتنبأ الكثير من المشاعر السيئة، التوتر، أو القلق.
- تناول طعامًا صحيًا واحصل على قسط كافٍ من النوم لتستطيع التعامل مع التوتر.
- يمكنك الاتصال بخط المساعدة في حالات الكوارث مجانًا إذا كنت بحاجة إلى التحدث إلى شخص ما. اتصل أو ارسل رسالة نصية إلى الرقم 1-800-985-5990.

