

موجة البرد الشديدة

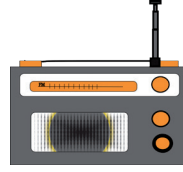
لا تستخدموا الشموع. إذا كانت الشموع هي الخيار الوحيد، ضعوها على حوامل مستقرة لتجنب سقوطها. تذكروا دائما إطفاءها قبل النوم أو عند الخروج من المنزل، وتجنبوا لعب الأطفال بها.

راقبوا غلايات وأجهزة التدفئة: قوموا بالتهوية لبضع دقائق يوميا. ابقوا الأطفال بعيدين عن المدافئ والسخانات والمدخنات. لا تتركوا الولاعات في متناولهم. لا تجففوا الملابس أو الأشياء الأخرى فوقها. احتفظوا بالأجهزة بعيدا عن الستائر والأثاث والأسرة أو المراتب. إذا لم تعمل الأجهزة بشكل جيد أو تنبعث منها رائحة غريبة، لا تستخدموها. إذا كنتم في غرفة تحتوي على مدفأة تعمل بالخشب أو الفحم أو الغاز أو سخان صغير أو غلاية، ولاحظتم أعراض دوار، فقوموا بالتهوية فورا. اتصلوا بالرقم 112 إذا شعرتهم بسوء أو ظننتم أن هناك تسمما بسبب احتراق غير كامل أو إذا وجدتم شخصا فاقدا للوعي عند وصولكم إلى المنزل.

إذا اضطررتم للتنقل:



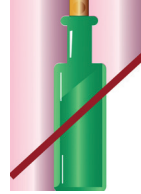
- تحققوا من حالة الطرق والمسارات الواجب اتباعها (خدمة الأرصاد الجوية، خدمة المرور الكتالونية، بوابة التنقل، ورقم 012 لخدمة المواطنين).
 - ارتدوا ملابس دافئة واحملوا هاتفا محمولا مشحونا مع شاحن، وماء وأطعمة غنية بالطاقة.
 - استخدموا السيارة فقط إذا كان ذلك ضروريا. تجنبوا التنقل ليلا.
 - املاؤا خزان الوقود بالكامل واحملوا سلاسل للطرق الثلجية، وتأكدوا من كيفية تركيبها.
 - تحققوا من الإطارات وسائل مقاومة للتجمد والبطارية والأضواء والفرامل.
 - استخدموا إطارات شتوية في المناطق الجبلية.
 - احذروا من وجود طبقات جليدية على الطريق.
 - إذا كانت التدفئة في السيارة تعمل، اتركوا نافذة مفتوحة جزئيا لتجديد الهواء.
- إذا احتجتم إلى المساعدة: اتصلوا بالرقم 112.



اطلعوا باستمرار على توقعات الطقس والتعليمات الصادرة عن السلطات.

ارتدوا ملابس وأحذية مناسبة. ارتدوا عدة طبقات للحفاظ على حرارة الجسم. احموا أنفسكم بالقفازات والقبعة والوشاح. تجنبوا دخول الهواء البارد مباشرة إلى الرئتين. تجنبوا التغيرات المفاجئة في درجة الحرارة.

انتبهوا لأفراد عائلتكم أو جيرانكم، خصوصا كبار السن. تجنبوا خروج الرضع وكبار السن والأشخاص المصابين بأمراض الجهاز التنفسي إلى الشارع. إذا كان عليهم الخروج، تجنبوا الأماكن الباردة وتجنبوا البقاء لفترات طويلة دون حركة.



لا تتناولوا الكحول: قد يعطي شعورا زائفا بالدفع.

اضبطوا النشاطات المهنية والرياضية والترفيهية



الخارجية مع البرد. إذا قمتم بمجهودات جسدية شديدة يزداد خطر التعرض للإصابة.



في المنزل جهزوا ترانزستور، بطاريات احتياطية، مصابيح يدوية، أطعمة غنية بالسعرات، وقود للتدفئة، حقيبة إسعافات أولية، مخزون أدوية للأشخاص المصابين بأمراض مزمنة ومخزون من الماء.

في المناطق النائية، في حال انخفاض درجات الحرارة بشكل شديد، حافظوا على تدفق خفيف من الماء في الصنابير لمنع تجمد الأنابيب، واحموا صمام المياه بأقمشة. يمكن الاحتفاظ بمخزون صغير من الماء أو السوائل في حال تأثر الإمداد.



أغلقوا الري التلقائي وتجنبوا تبلل الشوارع.

استنادا على وثيقة "موجات البرد" الصادرة عن القسم الداخلي التابع لحكومة كاتالونيا.

المراجعة المطبعية: مجموعة التربية الصحية CAMFiC