

موجة البرد الشديدة

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

راقبوا غلايات وأجهزة التدفئة: قوموا بالتهوية لبعض دقائق يومياً. ابقوا الأطفال بعيدين عن المدافئ والساخنات والمدخنات. لا تتركوا الولاعات في متناولهم. لا تجففوا الملابس أو الأشياء الأخرى فوقها. احتفظوا بالأجهزة بعيداً عن السرائر والأثاث والأسرة أو المراتب.

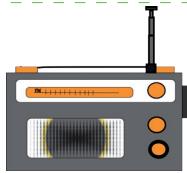
إذا لم تعمل الأجهزة بشكل جيد أو تتباعد منها رائحة غريبة، لا تستخدموها.

إذا كنتم في غرفة تحتوي على مدفأة تعمل بالخشب أو الفحم أو الغاز أو سخان صغير أو غلاية، ولاحظتم أعراض دوار، فقوموا بالتهوية فوراً. اتصلوا بالرقم **112** إذا شعرتم بسوء أو ظننت أن هناك تسمماً بسبب احتراق غير كامل أو إذا وجدتم شخصاً فقداً للوعي عند وصولكم إلى المنزل.



إذا اضطررتم للتنقل:

- تحققوا من حالة الطرق والمسارات الواجب اتباعها (خدمة الأرصاد الجوية، خدمة المرور الكتالونية، بوابة التنقل، رقم **012** لخدمة المواطنين).
- ارتدوا ملابس دافئة واحملوا هاتفاً محمولاً مشحونة مع شاحن، وماء وأطعمة غنية بالطاقة.
- استخدمو السيارة فقط إذا كان ذلك ضروريًا. تجنبو التنقل ليلاً.
- املأوا خزان الوقود بالكامل واحملوا سلاسل للطرق الثلجية، وتتأكدوا من كيفية تركيبها.
- تتحققوا من الإطارات وسائل مقاوم للتجمد والبطارية والأضواء والفرامل.
- استخدمو إطارات شتوية في المناطق الجبلية.
- احذروا من وجود طبقات جليدية على الطريق.
- إذا كانت التدفئة في السيارة تعمل، اتركوا نافذة مفتوحة جزئياً لتجديد الهواء.
- إذا احتاجتم 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.

تجنبو دخول الهواء البارد مباشرة إلى الرئتين. تجنبو التغيرات المفاجئة في درجة الحرارة.

انتبهوا لأفراد عائلتكم أو جيرانكم، خصوصاً كبار السن.

تجنبوا خروج الرضع وكبار السن والأشخاص المصابين بأمراض الجهاز التنفسي إلى الشارع.

إذا كان عليهم الخروج، تجنبو الأماكن الباردة وتجنبو البقاء لفترات طويلة دون حركة.

لا تتناولوا الكحول: قد يعطي شعوراً زائفاً بالدفء.

اضبطوا النشاطات المهنية والرياضية والترفيهية الخارجية مع البرد. إذا قمتم بجهودات 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، واحمموا صمام المياه بأقمشة. يمكن الاحتفاظ بمخزون صغير من الماء أو السوائل في حال تأثر الإمداد.



أغلقوا الري التلقائي وتجنبوا تبلل الشوارع.

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

المراجعة المطبوعية: مجموعة التربية الصحية CAMFiC