



CAMFiC

societat catalana de medicina
familiar i comunitària

موجة البرد القارس

لا تستخدم الشمع. إذا كانت الطريقة الوحيدة المتوفرة فاستخدم حوامل الشمع لمنع سقوطها. تذكر اطفائها دوماً قبل النوم أو الخروج من المنزل وتجنب أن يلعب بها الأطفال.

انتبه بما يخص سخان الماء ونظام التدفئة: يجب تهوية البيت يومياً لعدة دقائق. أبقى الأطفال بعيدين عن المدفئة المنزلية، المشوى، المدخنة وأبعد عنهم الولاة. لا تنشف الألبسة فوقها أو أية أشياء أخرى. أبعده الستائر، الأثاث، السرير والفرش. إذا كان هناك خلل باشتعالها أو كانت تبعث رائحة غريبة فلا تستخدمها.

بحال تواجدك بغرفة مع مدفئة حطب، فحم أو غاز، مع مشوى أو سخان وشعرت **بالدوخة**، قم بتهوية فورية للغرفة. اتصل ب 112 إذا شعرت بالتعب، عند الشك بتسمم غازي، أو وجدت شخصاً غائباً عن الوعي بالمنزل.



القيادة: استخدم السيارة فقط عند الحاجة اللازمة. تجنب التنقل ليلاً. اتبع نصائح المنظمة الكاتالانية للمرور. تأكد من تعبئة خزان الوقود، أنه لديك سلاسل الثلج مع إتقان وضعها. تفحص الإطارات، السائل مضاد التجمد، البطارية، الأضوية والمكابح. خذ معك ألبسة سميكة، جوال مشحون وشاحن، ماء ومأكولات عالية الطاقة. بالمناطق الجبلية، استخدم إطارات خاصة للشتاء. انتبه للمناطق المتجمدة من الطرقات. إذا استخدمت تدفئة السيارة، افتح قليلاً أحد النوافذ لتسمح بتجديد الهواء.



أبقى على إطلاع على توقعات الطقس والإرشادات من قبل السلطات المعنية.

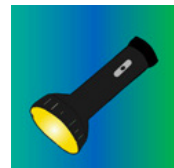
ارتدي ألبسة وأحذية مناسبة. ارتدي طبقات متعددة للحفاظ على حرارة الجسم. احتمي بارداء قفازات، قبعة ووشاح. تجنب التغيرات الحادة للحرارة.

انتبه لأفراد أسرتك والجيران، خاصة الأشخاص المسنين. امنع الأطفال، المسنين وذوي الأمراض التنفسية من الخروج للشارع. إذا لزم الخروج، فحاذر الأماكن المفتوحة المعرضة للبرد أو البقاء فترة طويلة دون حراك.



لا تتناول الكحول: قد يعطي شعوراً خاطئاً بالدفع.

عدل نشاطك الحركي سواء **بالعمل، الرياضة أو الهوايات** خارج المنزل بشكل تتجنب البرد. يرتفع خطر الإصابات بمارسة نشاط فيزيائي قاسي.



في المنزل حضر ترانزستور، بطاريات، مصباح كهربائي، مأكولات عالية الحريات، وقود للتدفئة، حقيبة إسعاف واحتياطي أدوية للمرضى المزمنين.



في المناطق المعزولة، بحالة هبوط شديد بدرجات الحرارة، دع الماء يتسرب من الحنفية بشكل خفيف لمنع تجمده داخل الأنابيب، و**غطي مفتاح الماء** الرئيسي بقماش لتدفئته. يمكنك حفظ كمية احتياطية من الماء أو السوائل عند احتمال قطع المياه. اقطع الري بالتنقيط وتجنب غسل الشوارع.

