

# كن مستعدًا للعاصفة الشتوية

تخلق العواصف الشتوية خطرًا أكبر لحوادث السيارات، وانخفاض حرارة الجسم، ولسعة الصقيع، والتسمم بأول أكسيد الكربون والنوبات القلبية من الإفراط في المجهود.



FEMA

الوكالة الفيدرالية لإدارة الطوارئ V-1014/يونيو 2018

يمكن أن تجلب العواصف الشتوية والعواصف الثلجية البرودة الشديدة والأمطار المتجمدة والتلوج والجليد والرياح العاتية.



خطر أكبر



يمكن أن تستمر بضع ساعات أو عدة أيام



يمكن أن تعطل خدمات التدفئة والطاقة والاتصالات

## إذا كنت تحت تحذير من عاصفة شتوية، فابحث عن مأوى على الفور

ابتعد عن الطرق.



استخدم المولدات في الخارج فقط.



ابق في المنزل وارتدي ملابس دافئة.



استمع لمعلومات وتنبيهات الطوارئ.



كن مستعدًا لانقطاع التيار الكهربائي.



ابحث عن علامات انخفاض حرارة الجسم ولسعة الصقيع.



تفقد الجيران.



# كيف تبقى آمنا

## عندما تهدد عاصفة شتوية

### استعد الآن

تعرف على مخاطر العواصف الشتوية في منطقتك. يمكن لطقس الشتاء القاسي أن يترك المجتمعات دون مرافق أو خدمات أخرى لفترات طويلة من الزمن.

قم بإعداد منزلك لمنع البرد من خلال العزل والسد والشرايح الصادة للرياح والمطر تعلم كيفية الحفاظ على الأنابيب من التجمد. قم بتكيب واختبار أجهزة إنذار الدخان وأجهزة الكشف عن أول أكسيد الكربون باستخدام نسخ احتياطية للبطارية.

انتبه لتقارير الطقس والتحذيرات من الطقس المتجمد والعواصف الشتوية. سجل اشتراكك في نظام الإنذار الخاص بمجتمعك. كما يقدم نظام الإنذار في حالات الطوارئ (EAS) والإذاعة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي (NOAA) إنذارات طارئة.

اجمع الإمدادات في حالة احتياجك إلى البقاء في المنزل لعدة أيام بدون كهرباء. ضع في اعتبارك الاحتياجات الخاصة لكل شخص، بما في ذلك الأدوية. لا تنسى احتياجات الحيوانات الأليفة. احصل على بطاريات إضافية لأجهزة الراديو والمصابيح الكهربائية.

قم بإنشاء مجموعة إمدادات الطوارئ لسيارتك. وتشمل كابلات التوصيل والرمل والمصباح اليدوي والملابس الدافئة والبطانيات والمياه المعبأة والوجبات الخفيفة غير القابلة للتلف. أبق خزائن الوقود ممتلئة.

تعرف على العلامات والعلاجات الأساسية لقضمة الصقيع وانخفاض حرارة الجسم. للمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة: [www.cdc.gov/disasters/winter/staysafe/index.html](http://www.cdc.gov/disasters/winter/staysafe/index.html)

### البقاء على قيد الحياة خلال

ابتعد عن الطرق قدر الإمكان. إذا حوصرت في سيارتك، ابقَ بالداخل.

حدد وقتك بالخارج. إذا كنت بحاجة إلى الخروج، ارتدي طبقات من الملابس الدافئة. انتبه لعلامات لسعة الصقيع وانخفاض حرارة الجسم.

تجنب التسمم بأول أكسيد الكربون. استخدم المولدات الكهربائية والشوايات في الخارج فقط وبعيداً عن النوافذ. لا تقم أبداً بتدفئة منزلك باستخدام موقد الغاز أو الفرن.

تقليل خطر الإصابة بنوبة قلبية. تجنب الإفراط في المجهود عند تجريف الثلج.

انتبه لعلامات لسعة الصقيع وانخفاض حرارة الجسم وابدأ العلاج على الفور.

تفقد الجبران. كبار السن والأطفال الصغار أكثر عرضة للخطر في البرد القارس.

### لتتحقق + الاستجابة

تسبب لسعة الصقيع فقدان الإحساس واللون حول الوجه وأصابع اليدين والقدمين.

• **العلامات:** الخدر، تحول لون البشرة للأبيض أو الرمادي المائل للأصفر، والجلد الصلب أو الشمعي.

• **الإجراءات:** اذهب إلى غرفة دافئة. البقاء في الماء الدافئ. استخدم حرارة الجسم للتدفئة. لا تقم بالتدليك أو استخدام وسادة التدفئة.

انخفاض حرارة الجسم هو انخفاض غير عادي في درجة حرارة الجسم. درجة الحرارة أقل من 95 درجة تعتبر حالة طارئة.

• **العلامات:** الارتعاش، والإرهاق، والارتباك، وتحسس اليدين، وفقدان الذاكرة، والتلعثم في الكلام، والنعاس.

• **الإجراءات:** اذهب إلى غرفة دافئة. قم بتدفئة وسط الجسم أولاً - الصدر والرقبة والرأس والفخذ. حافظ على جفاف جسمك واستخدم بطانيات دافئة للتغطية، بما في ذلك الرأس والرقبة.

### قم بدور نشط في سلامتك

قم بزيارة [Ready.gov](http://Ready.gov) وابحث عن العاصفة الشتوية. قم بتحميل تطبيق FEMA للحصول على مزيد من المعلومات حول الاستعداد للعاصفة الشتوية.



FEMA

الوكالة الفيدرالية لإدارة الطوارئ  
15-17233 رقم الكatalog