

العواصف الرملية والترابية

قد تصل العواصف الرملية والترابية فجأة، فتحجب الرؤية على الطرق وتهيج الرئتين والعينين. تساعد هذه الصفحة العائلات على حماية صحتها في المنزل، والقيادة بأمان، والتنظيف بعد أن يهدأ الغبار.

قائمة التحقق

- ☐ كمادات، مع كمادات إضافية لتغييرها كثيرا
- ☐ نظارات واقية
- ☐ مناشف لترطيبها وسد فجوات الأبواب والنوافذ
- ☐ بخاخات الربو والأدوية الموصوفة
- ☐ مضادات الهيستامين الموصوفة لمن يعانون من حساسية شديدة
- ☐ كمادات إضافية محفوظة في السيارة

قبل

- تابع توقعات الطقس والتحذيرات الرسمية من الغبار حتى لا تفاجأ.
- إذا كان أحد أفراد العائلة مصابا بالربو أو الحساسية، فاتفقوا على خطة مع طبيبه، واحتفظوا بالدواء في متناول اليد.
- احتفظ بكمادات في المنزل وفي السيارة.
- اعلم أن العواصف قد تضرب على شكل جدار مفاجئ من الغبار، وعادة ما تمر خلال دقائق.

أثناء

- ابق في المنزل ولا تخرج إلا عند الضرورة القصوى.
- أغلق الأبواب والنوافذ بإحكام، وسد الفجوات بمناشف مبللة.
- في الخارج، غط أنفك وفمك بكمامة أو قطعة قماش مبللة، وغيرها كثيرا.
- لا تفرك عينيك. ارتد نظارات واقية إذا اضطررت إلى البقاء في الخارج.
- على المصابين بالربو أو أمراض الرئة البقاء في الداخل وتناول أدويتهم كما وصفها الطبيب.
- تجنب الأماكن المفتوحة في ذروة العاصفة وعندما تكون الرؤية ضعيفة.
- اغسل وجهك وأنفك وفمك كثيرا.

بعد

- نظف المنزل من الغبار جيدا، وخاصة غرف النوم والشرافش والبطانيات.
- راجع الطبيب إذا استمر السعال أو الصغير عند التنفس أو دموع العينين.
- توجه إلى قسم الطوارئ فورا عند أي صعوبة في التنفس.
- واصل متابعة التوقعات، فقد يتبع ذلك مزيد من الغبار.

إذا كنت تقود السيارة

- تجنب القيادة نحو عاصفة ترابية قدر الإمكان.
- أغلق جميع النوافذ، واضبط المكيف على وضع تدوير الهواء الداخلي أو أطفئه لمنع دخول الغبار.
- إذا كان الغبار كثيفا، فابتعد تماما عن الطريق، وتوقف، وشد فرامل اليد.
- بعد التوقف خارج الطريق، أطفئ جميع الأضواء وارفع قدمك عن دواسة الفرامل حتى لا يتبعك الآخرون.
- لا تتوقف أبدا في مسار القيادة. أبق حزام الأمان مربوطا.
- إذا لم تتمكن من الابتعاد عن الطريق، فخفض سرعتك كثيرا، وشغل الأضواء، واتبع العلامات الأرضية للطريق.

في الإمارات

تنصح وزارات الصحة في دول الخليج كبار السن ومرضى الربو وكل من خضع مؤخرا لجراحة في العين أو الأنف بالبقاء في الداخل أثناء العواصف الرملية.

ملاحظات

Sources: Saudi Ministry of Health, MOH Directs Safety Tips to Avert the Dust Storm Hitting Some of KSA Regions (<https://www.moh.gov.sa/en/ministry/mediacenter/news/pages/news-2013-03-18-001.aspx>); US National Weather Service (NOAA), Dust Storm Safety (<https://www.weather.gov/safety/wind-dust-storm>); Ready Illinois (Illinois Emergency Management Agency), Dust Storms Fact Sheet (https://ready.illinois.gov/content/dam/soi/en/web/ready/plan/documents/DustStorms_Factsheet.pdf); Qatar Tribune (report of Qatar Ministry of Public Health advice, Aug 2016), MoPH gives tips to stay safe during sandstorms (<https://www.qatar-tribune.com/article/47164/MOHA-MoPH-gives-tips-to-stay-safe-during-sandstorms>)