البرد القارس والعواصف الشتوية

تجلب موجات البرد والعواصف الشتوية الثلوج والجليد ودرجات حرارة متجمدة قد تقطع الكهرباء وتغلق الطرق وتسبب انخفاض حرارة الجسم أو قضمة الصقيع أو التسمم بأول أكسيد الكربون. تساعد هذه الصفحة العائلات على تجهيز المنزل والسيارة، والتدفئة بأمان، والتعامل مع إصابات البرد.

قائمة التحقق

- ☐ مياه شرب، نحو 3.8 لترات (غالون واحد) للشخص يوميا
- ☐ طعام ومستلزمات تكفي أسبوعين على الأقل في المنزل
- ☐ أدوية تكفي شهرا مع قائمة بأسماء الأدوية وجرعاتها
- ☐ قبعات وقفازات وبطانيات لكل أفراد الأسرة
- ☐ راديو يعمل بالبطاريات مع بطاريات احتياطية
- ☐ مصباح يدوي مع بطاريات احتياطية
- ☐ كاشف أول أكسيد الكربون يعمل بالبطاريات
- ☐ مجرفة ثلج ومادة لإذابة الجليد عن الممرات
- ☐ هاتف وشاحن متنقل وبطاريات إضافية
- ☐ للسيارة: بطانيات أو كيس نوم وملابس دافئة وأحذية طويلة
- ☐ للسيارة: مكشطة جليد وكابلات لشحن البطارية ورمل أو رمل القطط لمنع الانزلاق

قبل

- اشترك في تنبيهات الطقس الرسمية، واعلم أن المراقبة تعني الاستعداد وأن التحذير يعني التصرف فورا.
- أغلق منافذ تسرب الهواء بالعزل والسيليكون وشرائط إحكام الأبواب والنوافذ، واعزل أنابيب المياه الممتدة على الجدران الخارجية.
- ضع خطة للأسرة تشمل كبار السن والأطفال والحيوانات الأليفة وكل من لديه احتياجات صحية.
- افحص المداخن وأجهزة التدفئة المركزية سنويا، وركب كواشف أول أكسيد الكربون العاملة بالبطاريات قرب المدافئ التي تعمل بالوقود.
- خزن طعاما وأدوية ومياها تكفي أسبوعين على الأقل، بمعدل 3.8 لترات (غالون واحد) للشخص يوميا تقريبا.
- اعتن بصيانة السيارة قبل الشتاء: سائل منع التجمد والإطارات والبطارية والمكابح، وأبق خزان الوقود شبه ممتلئ.

أثناء

- ابق في الداخل وتجنب السفر. وإذا اضطررت إلى القيادة، فسافر نهارا وأخبر أحدا بطريقك.
- أبعد كل ما يمكن أن يحترق مسافة متر واحد (3 أقدام) على الأقل عن المدافئ والمواقد.
- لا تستخدم فرن الغاز أو موقد الطهي لتدفئة المنزل أبدا.
- شغل المولدات في الخارج فقط، على بعد 6 أمتار (20 قدما) على الأقل من الأبواب والنوافذ وفتحات التهوية، ولا تشو الطعام داخل المنزل أبدا.
- إذا شعر أي شخص بدوار أو غثيان أو ضعف، فأخرجه إلى الهواء الطلق فورا، فأول أكسيد الكربون قد يكون قاتلا.
- استخدم المصابيح اليدوية والأضواء العاملة بالبطاريات بدلا من الشموع أثناء انقطاع الكهرباء.
- إذا علقت بسيارتك، فابق داخلها ما لم تكن المساعدة ظاهرة على بعد 90 مترا (100 ياردة) تقريبا.
- شغل المحرك نحو 10 دقائق كل ساعة، مع إبقاء أنبوب العادم خاليا من الثلج وفتح نافذة بعيدة عن اتجاه الريح قليلا.

بعد

- قد تدل الرعشة أو التشوش أو تداخل الكلام وعدم وضوحه أو النعاس على انخفاض حرارة الجسم، فتعامل معها كحالة طارئة واطلب الإسعاف.
- أثناء الانتظار، انقل المصاب إلى مكان دافئ وانزع عنه الملابس المبتلة ولفه بالبطانيات مع تغطية رأسه.
- لا تستخدم الحمام الساخن أو قرب الماء الساخن أو المصابيح الحرارية، ولا تدلك أطرافه ولا تعطه مشروبات كحولية.
- عند الإصابة بقضمة الصقيع، انزع الخواتم والقفازات المبتلة، ثم انقع المنطقة المصابة في ماء دافئ غير ساخن.

ملاحظاتي

Sources: American Red Cross, Winter Storm Safety (https://redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/winter-storm.html); CDC, Preparing for a Winter Storm (https://www.cdc.gov/winter-weather/safety/index.html); CDC, Preventing Hypothermia (https://www.cdc.gov/winter-weather/prevention/index.html); CDC, Preventing Frostbite (https://cdc.gov/winter-weather/prevention/preventing-frostbite.html); NHS, Hypothermia (https://www.nhs.uk/conditions/Hypothermia/); NHS, Frostbite (https://www.nhs.uk/conditions/frostbite/); CDC, Avoiding Carbon Monoxide Poisoning (https://www.cdc.gov/natural-disasters/psa-toolkit/avoiding-carbon-monoxide-poisoning.html); Government of Canada (Get Prepared), Winter storms (https://www.canada.ca/en/services/policing/emergencies/preparedness/get-prepared/hazards-emergencies/winter-storms.html)

إرشادات عامة بكلماتنا من مصادر رسمية. اتبع دائما تعليمات السلطات المحلية.