

# كن مستعداً وفقاً للصليب الأحمر

## قائمة الأمور المطلوب مراعاتها للسلامة من العاصفة الشتوية

### اعرف الفرق

#### استشراف العاصفة الشتوية

من المحتمل وقوع عاصفة شتوية خلال اليومين إلى الخمسة أيام القادمة.

#### تنبؤات الطقس الشتوي

يتوقع أن تسبب حالات الطقس الشتوي مشاكل كبيرة وقد تسبب في الأضرار أيضاً. إذا تم الانتباه لها، فلا تكون هذه الأوضاع مهددة للحياة.

#### مراقبة العاصفة الشتوية

من المحتمل حالات العاصفة الشتوية خلال 36 إلى 48 ساعة مقبلة. ينبغي للأشخاص في منطقة مراقبة أن يستعدوا خططهم الخاصة بالعاصفة الشتوية وأن يكونوا مطلعين على حالات الطقس.

#### تحذير من العاصفة الشتوية

قد بدأت حالات شتوية شديدة مهددة للحياة أو ستبدأ خلال 24 ساعة. ينبغي للأشخاص في منطقة تحذير اتخاذ إجراءات الحيلة فوراً.

يمكن أن تتراوح العواصف الشتوية من الثلوج المعتدلة التي تستمر لبعض الساعات إلى العاصفة الثلجية مع الثلوج المصحوبة بالرياح التي تستمر لعدة أيام. تكون بعض العواصف الشتوية بحجم كبير يكفي للتأثير على العديد من الولايات، فيما البعض الأخرى لا تؤثر إلا على مجتمع واحد. الكثير من العواصف الشتوية تصحبها درجات حرارة منخفضة لحد خطير وفي بعض الأحيان رياح قوية، والجليد، والأمطار الثلجية والأمطار الباردة جداً.

### ماذا أفعل في أعقاب عاصفة؟



- اذهب إلى ملجأ عامي معين إذا فقدت بيتك الطاقة أو الدفء أثناء فترات البرد القارس.
- تجنب قيادة المركبات عندما تشمل الحالات المطر الثلجي، أو المطر المجمد أو الرذاذ أو الثلج أو الضباب الكثيف.
- قبل القيام بمهام شاقة في درجات البرودة، فكر في حالتك البدنية، وعوامل الطقس وطبيعة المهمة.
- احم نفسك من عضة الثلج وانخفاض درجة الحرارة وذلك بارتداء الملابس الدافئة، الفضاضة الخفيفة الوزن بالعديد من الطبقات. ابق بالداخل، إذا أمكن.

- ساعد الأشخاص الذين يحتاجون إلى مساعدة خاصة مثل كبار السن الذين يعيشون لوحدهم، والأشخاص المعاقين، والأطفال.
- تفقد الحيوانات وتأكد أن انحرافات الثلوج أو الجليد أو العواصف الأخرى لم تعرقل سبيلهم إلى المواد الغذائية والماء. إذا أمكن، أحضرهم إلى الداخل.

### تنبيه: أول أكسيد الكربون قاتل

- لن تستخدم مولداً، أو شواية، أو موقداً أو أي تجهيزات أخرى تستهلك البنزين أو البروبين، أو الغاز الطبيعي أو الفحم داخل بيت، أو كاراج، أو الدور تحت الأرض، أو مكان الزحف أو منطقة أخرى مغلقة جزئياً. ضع الوحدة بعيدة عن الأبواب، والشبابيك ونوافذ التهوية التي يمكن دخول أول أكسيد الكربون منها في البيت.

- المصادر الأساسية للكوارث عند استخدام مصادر بديلة للكهرباء أو السخونة أو الطبخ هي التسمم بأول أكسيد الكربون، والصدمات الكهربائية والحريق.

- قم بتركيب منبهات أول أكسيد الكربون في مواقع مركزية في كل دور من أدوار بيتك وخارج أماكن النوم لتوفير الإنذار المبكر من أول أكسيد الكربون المتراكم.

- إذا أحدثت منبهات أول أكسيد الكربون صوتاً، ففر إلى مكان الهواء الطلق خارج البيت أو بفتح شباك أو باب.

- اطلب المساعدة بالوقوف في مكان الهواء الطلق وابق فيه إلى حين وصول أفراد الطوارئ لمساعدتك.

### ما هي الإمدادات التي أحتاج إليها؟



- ماء—كمية تكفي لما لا يقل عن 3 أيام؛ جالون لكل شخص لكل يوم
- مواد غذائية - مواد غذائية غير قابلة للتلف وسهلة التحضير وكمية تكفي لما لا يقل عن 3 أيام

- كشاف
- راديو يشتغل بالبطارية أو الزنبرك (راديو الطقس NOAA، إذا أمكن)

- بطاريات إضافية
- طاقم مستلزمات الإسعاف الأولي
- علاجات (تكفي لمدة 7 أيام) ومواد طبية (وسائل الاستماع مع بطاريات إضافية، نظارات، عدسات لاصقة، إبر الحقن، علب)

- أدوات متعددة الأغراض
- مواد الصرف الصحي ومواد الصحة الشخصية

- نسخ من المستندات والوثائق الشخصية (قائمة العلاجات ومعلومات طبية ذات صلة، أوراق ثبوتية للعنوان، عقد استئجار المنزل، جوازات السفر، شهادات الميلاد، بوليصات التأمين)

- أجهزة الهواتف الجواله مع الشاحنات
- معلومات عن العائلة ومعلومات للاتصال في الطوارئ
- نقود إضافية

- مستلزمات الرضيع (قوارير، مواد غذائية سائلة، مواد غذائية للرضيع، حفاظات)

- مستلزمات الحيوانات الأليفة (قلادة، مقود، بطاقة الهوية، مواد غذائية، عربة النقل، قذح)

- أدوات/معدات لتأمين بيتك

- رمال أو ملح الصخور أو حبيبات الطين غير المتناقلة لجعل الممرات والخطوات أقل انزلاقاً

- معاطف أو قفازات أو قبعات أو أحذية دافئة أو بطانيات إضافية وملابس دافئة لسائر أفراد الأسرة

- طرق بديلة كافية للتدفئة مثل الموقد أو الأفران التي تستهلك الخشب أو الفحم

### ماذا ينبغي أن أفعل؟



- البس العديد من طبقات الملابس الخفيفة الوزن، وقفازات وقبعة (يفضل أن تكون قبعة تغطي أذنيك).

- البس أحذية قوية مقاومة للماء ذات عوازل لتبقي الأقدام دافئة وجافة وللمشي في الجليد والثلوج.

- قلل من السفر. إذا كان السفر ضرورياً، فضع طاقم إمدادات وتموينات الكارثة داخل سيارتك.

- استمع إلى راديو NOAA للطقس أو قنوات الأخبار المحلية الأخرى للحصول على المعلومات الهامة من خدمة الطقس الوطنية.

- قم بإعداد سيارتك للشتاء وتعبئة خزان الغاز بالكامل. إن الخزان الملي يجمي خط الوقود من التجميد.

- قم بعزل بيتك بتركيب شبابيك العاصفة أو تغطية الشبابيك بالبلاستيك من الداخل لكي لا يدخل الهواء البارد.

- حافظ على السخانات والموقد والمدخن بتنظيفها وتفتيشها وصيانتها كل سنة.

- أحضر الحيوانات الأليفة/الحيوانات المصاحبة بالداخل أثناء الطقس الشتوي. وانقل الحيوانات الأخرى أو الثروة الحيوانية إلى المازنات حيث لا تتجمد مياه الشرب.

- الماء الجاري، ولو بالقطرات، يساعد على حماية الأنابيب من التجمد.

- يجب تهوية سائر التجهيزات المستهلكة للوقود إلى الخارج وتنظيفها.

### طوارئ متعلقة بالبرد

- تعتبر عضة الثلج وانخفاض درجة الحرارة وضعان طارئان خطيران بإمكانهما تهديد الحياة وتعريضها للخطر. تعلم كيفية العناية في هذه الطوارئ بحضور فصول الإسعاف الأولي.

### أخبر عائلتك أنك في أمان

إذا واجه مجتمعك عاصفة شتوية شديدة أو كارثة، فسجل على موقع الأمانين والسلامين الخاص بجمعية الصليب الأحمر الأمريكية المتوفر عبر [RedCross.org/SafeandWell](http://RedCross.org/SafeandWell) كي يمكن لعائلتك وأصدقائك الاطلاع على سلامتك. إذا لم يمكنك استخدام خدمة الإنترنت، فاتصل بخدمة **1-866-GET-INFO** لتسجيل نفسك وعائلتك.