



## السلامة في فصل الشتاء

### عواصف الشتاء

- كن حسن الجوار – اطمئن على أقاربك من كبار السن أو ذوي الاحتياجات الخاصة، وكذلك الأصدقاء والجيران، وتأكد من تدفنتهم بشكل آمن وتوافر أطعمة ومياه كافية لديهم.
- تأكد من نظافة جميع فتحات التدفئة من الثلوج أو العوايق الأخرى. حتى إن لم تتساقط الثلوج بكثافة، فقد تتسبب الثلوج الخفيفة في انسداد فتحات التدفئة. قد تتسبب الفتحات المسدودة في تراكم أول أكسيد الكربون داخل المنزل. افحص أجهزة رصد الأدخنة وأول أكسيد الكربون الآن.
- يُعد أول أكسيد الكربون غازًا قاتلاً عديم اللون والرائحة وسامًا. تشبه أعراض التسمم بأول أكسيد الكربون الإصابة بالإنفلونزا مثل الصداع، والدوار، والغثيان والتعب. قد يترتب على مستويات التعرض المرتفعة الشعور بعدم الاتزان، والنعاس، وفقدان الوعي. إن شعرت بأي أعراض، فغادر المنزل واطلب المساعدة.
- إن كنت تستخدم مولدًا، فتأكد من استخدامه خارج المنزل، وبعيدًا عن النوافذ المفتوحة، أو الأبواب أو فتحات الهواء. قد يتسبب عدم المولد أو مصدر التدفئة في تراكم أول أكسيد الكربون داخل المنزل، والذي قد يكون مميتًا.
- تمهل في أثناء استخدام المجرفة. فقد يتسبب الإفراط في الجهد الإصابة بنوبة قلبية – وهي من الأسباب الرئيسية للوفاة في فصل الشتاء.
- كن مستعدًا. تأكد من توفير مجموعة الإمدادات المنزلية في حالات الطوارئ خلال الشتاء على أن تكون مجهزة بشكل جيد وتتضمن مصابيح يدوية، ومذياعًا محمولًا، وبطاريات إضافية، وعدة الإسعافات الأولية، ومياهًا معبأة، وأطعمة غير قابلة للتلف.
- لمزيد من المعلومات حول السلامة الصحية، تُرجى زيارة الموقع الإلكتروني <https://www.healthvermont.gov/environment/climate/winter-weather>.

### انقطاع التيار الكهربائي

- إن رأيت خطوط كهرباء ساقطة، فابتعد عنها – وتعامل دائمًا مع الخطوط الساقطة كما لو أنها متصلة بالكهرباء. يمكن للسلك المتصل بالكهرباء أن يتسبب في قتلك.
- عند إزالة الأشجار أو المخلفات، تأكد دائمًا من عدم اتصالها بخط كهرباء. يمكن للأشجار والفروع أن توصل الكهرباء وتضعفك إن لمستها.
- أبلغ شركة الكهرباء عن أي انقطاع للتيار الكهربائي.
- تأكد من عزل خطوط الأنابيب لديك. إن تجمدت خطوط الأنابيب، حدد مكان فصل المياه، وتجنب استخدام موقد لحام أو لهب آخر مكشوف في إذابة الجليد عن الأنابيب. يعد مجفف الشعر من الوسائل الآمنة لحل المشكلة.
- تجنب استخدام مصدر تدفئة "يدوي الصنع" مثل الشواية أو الفرن حيث إنه قد ينطوي على مخاطر نشوب حريق أو انبعاث غاز أول أكسيد الكربون.
- أبعد أي شيء قد يتعرض للحرق لمسافة لا تقل عن ثلاثة أقدام من أي مصدر حراري.

## السفر

- راجع توقعات الأرصاد الجوية وحالة الطريق قبل أن تغادر.
- خفّض سرعتك: تعد القيادة بسرعة مرتفعة في الطرق في الأحوال الشتوية بمنزلة السبب الرئيسي لحوادث التصادم.
- قد السيارة و اترك مسافة أمنة بطول لا يقل عن 3 سيارات، و اترك مساحة كبيرة خلفك لتتيح لك التوقف.
- تخلّص من جميع الثلوج والجليد من المركبة قبل أن تتحرك.
- انتبه إلى الثلج الأسود الذي يتراكم على ما يظهر أنه رصيف الشارع.
- إن علقّت مركبتك في الثلوج العميقة، فلا تسمح بدوران المحرك في وضع الخمول في حالة دفن أنبوب العادم. قد يؤدي دوران المحرك في وضع الخمول وأنبوب العادم مدفون إلى التسمم بسبب أول أكسيد الكربون.
- احتفظ بهاتف جوال واتصل بخدمة الطوارئ على الرقم 911 في حالة الطوارئ، ولكن لا تفرط في الاعتماد على الهاتف الجوال.
- ابحث عن الشعلات أو العاكسات.

## الاستعدادات العامة

- تأكد من توافر كميات كافية مما يمكنك استخدامه كـ "وقود" لتدفئة منزلك.
- احرص على توافر أصناف إضافية في متناول يدك في حالة عدم التمكن من مغادرة منزلك لبعض الوقت.
  - المصباح اليدوي
  - البطاريات
  - مذياع يعمل بالبطارية
  - مياه
  - أطعمة غير قابلة للتلف
- اسأل مسؤولي المدينة عن أقرب ملجأ للتدفئة في حالة احتياجك إليه. تحتفظ Vermont 2-1-1 بقائمة بالملاجئ عندما توجد ملاجئ مفتوحة.

## مصطلحات الأحوال الجوية المتعلقة بفصل الشتاء

- الأمطار المتجمدة: هو المطر الذي يتجمد عندما يرتطم بالأرض، ما يؤدي إلى تكون طبقة من الثلج على الطرق وممرات المشاة
- البرد: هو المطر الذي يتحول إلى حبيبات ثلجية عندما يرتطم بالأرض مما يتسبب في تجمد الطرق وتصبح منزلقة
- إرشادات الأحوال الجوية في فصل الشتاء: من المتوقع انخفاض درجات الحرارة، وتساقط الثلوج والجليد
- تنبيهات العواصف الشتوية: من المحتمل حدوث أحوال جوية شديدة من قبيل تساقط الثلوج الكثيفة أو الجليد خلال اليوم التالي أو اليومين التاليين
- تحذيرات الصقيع/التجمد: من المتوقع الوصول إلى درجة حرارة التجمد
- تحذيرات العواصف الشتوية: بدأت حالة من الأحوال الشتوية الشديدة أو على وشك أن تبدأ
- تحذيرات العواصف الثلجية: سيترتب على تساقط الثلوج الكثيفة والرياح العاتية ثلوج تعوق الرؤية، ومستويات رؤية منخفضة، وانجرافات ثلجية عميقة ورياح باردة مهددة للحياة

معلومات إضافية

لمزيد من المعلومات، تُرجى زيارة موقع حملة ريدي