



الطقس البارد دليل الاستجابة



الأفراد والعائلات

أثناء عواصف الشتاء، قد تنخفض درجات الحرارة بصورة خطيرة وتتساقط الثلوج بغزارة وتهب رياح عاتية ويكون هناك تثلج وبرَد ومطر متجمد. قد تسبب درجات الحرارة المنخفضة مشكلات صحية مثل قُرْصَة الصقيع، وهبوط الحرارة. هبوط الحرارة هو حالة مهددة للحياة تنخفض فيها درجة حرارة الجسم بصورة خطيرة. تشمل علامات هبوط الحرارة الارتجاف والكلام المُعَمَّم والخمول والنعاس والسلوك غير المألوف والارتباك والدوار والتنفس الضئيل. قرصة الصقيع هي إصابة بالغة تحدث لجزء من أجزاء الجسم بسبب التجمد. تؤثر قرصة الصقيع عادةً على أصابع اليد وأصابع القدم أو الأطراف المكشوفة مثل الأذن أو أجزاء الوجه. وتشمل الأعراض الاحمرار أو الألم أو التتميل أو شحوب الجلد أو تصلبه أو اكتسابه ملمسًا شمعيًا.

اعرف المعرضين للخطر.



بعض الأشخاص يكونون أكثر عرضة لخطورة الإصابة بمشكلات صحية بسبب الطقس البارد. يشمل الأشخاص الأكثر احتمالاً للتأثر بالطقس البارد:

- ◀ الأشخاص المشردون ممن لا مأوى لهم
- ◀ الأشخاص الذين يشربون الكحوليات بكثرة أو يتعاطون المخدرات
- ◀ الأشخاص الذين يعيشون في منازل بدون تدفئة بالإضافة إلى أنهم:
- ◀ يبلغون من العمر 65 عامًا أو أكثر
- ◀ يعانون من مشكلات صحية مزمنة مثل أمراض القلب أو مشكلات التنفس أو مرض السكري
- ◀ يعانون من أمراض عقلية خطيرة أو إعاقات في النمو
- ◀ منعزلون اجتماعيًا أو حركتهم محدودة أو غير قادرين على مغادرة المنزل

إرشادات عامة

◀ احصل على معلومات صحية من مصادر موثوقة (nyc.gov و cdc.gov) والرقم (311).

◀ اشترك في خدمة أبلغ نيويورك (Notify NYC) للحصول على معلومات عن الأحداث الطارئة.

◀ إذا كنت تشعر -أنت أو أي شخص تعرفه- بالإرهاك أو كنت تحتاج إلى مساعدة على التكيف، فتفضل بزيارة الموقع الإلكتروني nyc.gov/nycwell للحصول على مساعدة مجانية بلغتك.

◀ في حالات الطوارئ، اتصل دائمًا على الرقم 911.

تواصل.



- ◀ إذا شككت أن شخصًا ما يعاني من قرصة الصقيع أو هبوط الحرارة، فخذ به إلى مكانٍ دافئ واتصل على الرقم 911. انزع أي ثياب مبتلة عن هذا الشخص وقم بتغطيته ببطانيات دافئة، لتساعد على إبقائه دافئًا.
- ◀ تفقد الجيران والأصدقاء والأقارب الذين قد يكونون معرضين للخطر وساعدهم في إيجاد مكانٍ دافئ.

دفي منزلك بطريقة آمنة.



- ◀ إذا كان منزلك غير مُدْفَأ أو لم تكن لديك مياه ساخنة، فتحدث إلى مالك المبنى أو المدير أو المشرف. اتصل على الرقم 311 إذا لم تُحل المشكلة.
- ◀ إذا كنت مالك منزل ولديك صعوبة في الإنفاق على توفير التدفئة أو إصلاح المعدات، فقد تكون مؤهلاً لبرنامج إعانة الطاقة المنزلية الذي يوفر إعانة التدفئة الطارئة لمن يلبون متطلبات توجيهات الدخل. اتصل على الرقم 311 للحصول على المزيد من المعلومات.
- ◀ اذهب إلى مكان دافئ، إذا كان ذلك ممكنًا.
- ◀ وصّل المدافئ المخصصة للأماكن المغلقة بالمقابس الكهربائية الموجودة بالجدران ولا تتركها أبدًا بدون ملاحظة، خصوصًا في وجود أطفال.

الوقاية من التسمم بأول أكسيد الكربون.



- ◀ تأكد من أن لديك جهاز استشعار أول أكسيد الكربون وجهاز إنذار للدخان في منزلك يعملان بحالة جيدة. إذا كان مالك المنزل لا يوفر جهاز استشعار أول أكسيد الكربون وجهاز إنذار الدخان، فاتصل على الرقم 311.
- ◀ للحصول على مزيد من المعلومات حول كيفية اختبار جهاز استشعار أول أكسيد الكربون الخاص بك، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني <http://www.nyc.gov/health> وابحث عن "Prevent Carbon Monoxide Poisoning" (الوقاية من التسمم بأول أكسيد الكربون).
- ◀ لا تستخدم أبدًا مواقد الغاز أو الأفران لتدفئة المنزل. فاستخدام مدافئ الكيروسين ومدافئ البروبان المخصصة للأماكن المغلقة غير قانوني في مدينة نيويورك.
- ◀ قم بإزالة الثلج من على أنبوب العادم الخاص بسيارتك قبل أن تشغل المحرك. لا تُبقِ سيارتك أبدًا على وضع التشغيل داخل كراج أو مقابل تلة جليدية.
- ◀ إذا شممت رائحة غاز أو انطلق إنذار جهاز استشعار أول أكسيد الكربون الخاص بك، فافتح النوافذ وانتقل إلى الخارج واتصل على الرقم 911.
- ◀ لا تعاود الدخول إلى المنزل حتى تتأكد أن منزلك آمن.
- ◀ لا تستخدم الشموع أو الثقاب أو غيرها من اللهب المكشوف للتحقق من وجود تسرب في خطوط الغاز.

حافظ على سلامتك بالخارج.



- ◀ قم بتغطية الأجزاء المكشوفة من الجلد، ارتدِ قبعات وقفازات وعدة طبقات من الثياب الجافة.
- ◀ امش بحرص لتجنب الانزلاق والسقوط أثناء الظروف الثلجية أو الانزلاقية.
- ◀ كُن حريصًا عند تجريف الثلج. مارس تمارين التمدد الرياضية أولاً لتجنب حدوث أي إصابات، وتذكر أن تأخذ استراحات وتشرب كميات كبيرة من المياه.
- ◀ تجنب القيادة أثناء حالات التساقط الغزير للثلوج أو انهيارها.