



حافظ على الدفء والجفاف

بعض النصائح للبقاء آمنًا ودافئًا عندما يصبح الطقس باردًا!

- ارتد قفازات الكف (وليس القفازات العادية)، وملابس متعددة الطبقات مقاومة للرياح والماء، وزوجين من الجوارب (تجنب القطن)، ووشاحًا وقبعة تغطي الأذنين.
- اشرب سوائل دافئة (تجنب الكحوليات لأنها قد تخفض درجة حرارة الجسم).
- ينبغي تغيير ملابسك المبللة في أسرع وقت ممكن لتجنب الشعور بلسعة الصقيع و/أو انخفاض حرارة الجسم. يُرجى الاطلاع على الصفحة الأخيرة للتعرف على العلامات والأعراض.

ينبغي البقاء على اطلاع بأخر المستجدات

يمكن أن يتغير الطقس بسرعة! ومن المهم متابعة المستجدات لكي تتمكن من الاستعداد.

- اشترك للحصول على التنبيهات المحلية على الموقع publicalerts.org.
- يمكنك تنزيل تطبيقات مثل flashalert.net و 211.info.org.
- تابع الأخبار المحلية وترقب الاتصالات من هيئات تقديم المرافق.
- يمكنك مراقبة التقلبات الجوية على weather.gov.

لتكن على أهبة الاستعداد

- كن مستعدًا في حالة انقطاع التيار الكهربائي.
- اجمع المصابيح الكهربائية والبطاريات الإضافية.
- قم بتخزين طعام إضافي (الأطعمة المعلبة والبسكويت والجبين الصلب والألواح والمكسرات) وفتاحة العلب.
- اختبر كاشفات أول أكسيد الكربون واستبدل البطاريات إذا لزم الأمر.
- تأكد من تجديد وثائق التأمين (المنزل، والسيارات، والمستأجرين، والصحة).
- ضع خطة مع طبيبك إذا كان لديك جهاز طبي يعتمد على الطاقة الكهربائية. وإذا كانت احتياجاتك الطبية تتطلب الكهرباء، فعليك أن تراجع برنامج الشهادة الطبية الخاص بشركة الطاقة لديك.
- ضع خطة مع طبيبك إذا كنت بحاجة إلى غسيل الكلى أو العلاج الكيميائي أو الإشعاع أو غير ذلك من العلاجات في العيادات الخارجية.
- ضع خطة مع أصدقائك أو عائلتك أو جيرانك للتواصل مع بعضكم البعض في فترة الطقس السيئ.



احرص على البقاء آمنًا في الداخل

قد يعرضك السير في ظروف تساقط الثلج والجليد إلى مخاطر كبيرة. وإذا كان ذلك ممكنًا، من الأفضل البقاء في المنزل.

- في حالة استخدام مدفأة، يجب التأكد من أن فتحات التهوية والمداخن مفتوحة وواضحة.
- لا تقم بتوصيل سخانات الاماكن المفتوحة بأسلاك التمديد أو وضعها على أي شيء يمكن أن يشتعل فيه النيران.
- لا تحرق القمامة، لأنها قد تصبح سامة.
- لتجنب التسمم بأول أكسيد الكربون، استخدم المولدات الكهربائية فقط في الهواء الطلق وعلى بعد 25 قدمًا على الأقل من الأبواب المفتوحة وفتحات التهوية. ولا تستخدم مطلقًا شوايات الفحم/الغاز أو مواقد الغاز المحمولة في الداخل ولا تستخدم أبدًا نطاق الغاز أو الفرن للتدفئة. يُرجى الاطلاع على الصفحة الأخيرة للتعرف على علامات وأعراض التسمم بأول أكسيد الكربون.



احرص على البقاء آمنًا في الهواء الطلق

إذا اضطررت للخروج، فيجب الانتباه للنصائح والأدوات التالية:

- يجب عليك تغطية البشرة والحد من الوقت الذي تتعرض فيه للبرد.
- يُنصح بارتداء الأحذية المبطنه جيدًا والمتماشية مع قوس القدم.
- اتخذ خطوات صغيرة وحذرة "المشي بحرص".
- استخدم الدرابزين عندما يكون ذلك ممكنًا.
- خذ قسطًا من الراحة في حالة جرف الثلوج.
- استخدم وسائل النقل العام، إن أمكن.



احرص على البقاء آمنًا على الطريق

عليك الإلمام بالمستجدات وحزم مجموعة أدوات لسيارتك.

- اتصل بالرقم 511 أو تفضل بزيارة الموقع TripCheck.com لمعرفة أحدث أحوال الطريق.
- تأكد من أن خزان الوقود ممتلئ وأن عدة السيارة تحتوي على ما يلي:
 - كابلات تشغيل للسيارة
 - مثلث عاكس أو مشاعل إضاءة
 - مكشطة للثلج ومجرفة وفرشاة
 - شاحن الهاتف المحمول وخرائط ورقية
 - رمل أو فضلات القطط للمساعدة في الجر
 - بطانية وملابس وأحذية للشتاء
 - وجبات خفيفة وماء
 - حبل للقطر
 - حقيبة إسعافات أولية
 - أجهزة الجر مثل السلاسل أو جوارب الإطارات



هل تحتاج إلى دعم؟



- إذا كانت لديك حالة طبية طارئة، فاتصل بالرقم 911. لا تؤخر الرعاية بسبب الثلج أو الجليد.
- اتصل بالرقم 211 أو 1-866-698-6155 (الهاتف النصي 711 TTY) أو تفضل بزيارة الموقع 211info.org للحصول على الموارد اللازمة.
- يمكنك العثور على طعام مغذٍ مجانًا في Foodfinder على الموقع oregonfoodbank.org.
- يمكنك العثور على ملابس شتوية مجانية على الموقع findhelp.org.
- إذا كنت بحاجة إلى الكهرباء بسبب حاجة طبية، فقد تتمكن من التسجيل في برنامج الشهادة الطبية لدى PGE. اتصل بالبرنامج على الرقم 503-612-3838، من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحًا إلى 5 مساءً. أو تفضل بزيارة الموقع portlandgeneral.com للمزيد من المعلومات.
- هل تشعر بالضغط والإرهاق؟ لا بأس من طلب المساعدة. اتصل بالرقم 988 (الهاتف النصي TTY: 1-800-799-4TTY (4889))، أو أرسل رسالة نصية إلى الرقم 741741 أو تفضل بزيارة الموقع 988lifeline.org على مدار 24 ساعة طوال اليوم، سبعة أيام في الأسبوع.

الظروف الصحية التي يجب الانتباه إليها في الطقس البارد

ما الذي يجب عليكم فعله	العلامات والأعراض
أخرج الشخص المتعب إلى الهواء النقي على الفور إذا كان القيام بذلك أمرًا. اتصل بالرقم 911.	<ul style="list-style-type: none"> • ضيق التنفس • الصداع • عدم التناسق الحركي • الغثيان • الدوار • التقيؤ • الشعور بالألم في الصدر • الارتباك
قم بقياس درجة حرارة الشخص المتعب. إذا كانت درجة الحرارة أقل من 95 درجة فهرنهايت، فاطلب الرعاية الطبية على الفور! حاول تدفئة الشخص بالبطانيات والكمادات الدافئة. انزع أي ملابس مبللة.	<ul style="list-style-type: none"> • الارتجاج • الإرهاق أو الشعور بالتعب الشديد • الارتباك • ارتباك حركة اليدين • فقدان الذاكرة • الغمغمة أو تداخل الكلام • الشعور بالنعاس • تسارع نبضات القلب • التنفس بشكل أسرع من المعتاد • تشمل العلامات عند الأطفال الرضع ما يلي: • الخمول • ضعف الرضاعة • البكاء بوهن • شحوب البشرة وبرودتها • صعوبة في التنفس
إذا لاحظت علامات لسعة الصقيع، فعليك التماس الرعاية الطبية وانزع أي ملابس مبللة. إذا لم تتمكن من الحصول على المساعدة الطبية على الفور، فأعد تدفئة البشرة ببطء باستخدام الماء الدافئ (وليس الساخن) أو من خلال حرارة الجسم (على سبيل المثال، وضع الأصابع المصابة بلسعة الصقيع تحت الإبطين). لا تفرك المناطق المصابة بلسعة الصقيع، لأن ذلك قد يسبب المزيد من الضرر.	<ul style="list-style-type: none"> • الشعور بالوخز والأكلان • ميل البشرة للون الأحمر أو الأبيض أو الأبيض المزرق أو الأصفر الرمادي • الشعور بأن البشرة قاسية أو شمعية بشكل غير عادي • الخدر أو التتميل