



كن مستعدًا: الحرارة الشديدة

من المتوقع أن يؤدي تغير المناخ إلى زيادة عدد مرات حدوث موجات الحرارة وشدتها ومدتها.

كيفية الاستعداد:



اجعل منزلك مقاومًا للحرارة

قم بتغطية النوافذ التي تستقبل شمس الصباح أو شمس بعد الظهر بالستائر أو التندرات أو المظلات. افتح النوافذ ليلاً لإحداث تيار من النسيم إذا أمكن.



ابق على اطلاع دائم

طالع تقارير الطقس قبل الخروج في الأيام الحارة لمعرفة درجة الحرارة، ومؤشر الرطوبة، ومؤشر الأشعة فوق البنفسجية، وجودة الهواء.



قم بإعداد مجموعة أدوات الطوارئ الخاصة بك

قم بتضمين المزيد من المياه واللوازم الموسمية مثل وافي الشمس والنظارة الشمسية (التي توفر حماية كاملة من الأشعة فوق البنفسجية A والأشعة فوق البنفسجية B)، أو بخاخات الرذاذ المرطب في مجموعة الاستعداد للطوارئ الخاصة بك.



اطمئن على الأشخاص الذين يسهل تأثرهم

اطمئن على أفراد الأسرة الكبار سنًا، والجيران، والأصدقاء، خاصة إذا كانوا مرضى أو معاقين. قم بتوفير الإمدادات للمحافظة على رطوبة أجسامهم وبقائهم دافئين إذا أمكنك ذلك.



ابحث عن مراكز التبريد

توفر بعض البلديات محطات تبريد أثناء درجات الحرارة الشديدة. اعرف متى يجب عليك مغادرة منزلك - خاصة إذا لم يمكن بإمكانك الوصول إلى تكييف الهواء، وكن مستعدًا للانتقال إذا لزم الأمر.

إذا شعرت بالدوار أو الضعف أو الحرارة الزائدة:

- انتقل إلى مكان بارد
- استرخ، ويكون ذلك بالجلوس أو الاستلقاء
- اشرب الماء

إذا لم تشعر بتحسن قريبًا، فاطلب

المساعدة على الفور.

نصائح السلامة:

يمكن أن تتسبب الحرارة الشديدة في إصابتك بطفح جلدي حراري، وتشنجات حرارية، وإرهاق حراري، وسكتة دماغية حرارية.

حافظ على رطوبة جسمك:

- اشرب الماء كل 15 إلى 20 دقيقة حتى لو لم تكن عطشانًا. قد تسبب المشروبات التي تحتوي على الكحول والكافيين الجفاف ومن ثم لا يُنصح بها.
- تابع الآخرين (بما في ذلك الحيوانات الأليفة / الحيوانات) للتأكد من أنهم يشربون أيضًا كمية وفيرة من السوائل الباردة.

حافظ على برودة جسمك:

- ابق في المنزل للحد من التعرض لأشعة الشمس. اقض أكثر فترات اليوم سخونة في مباني عامة مكيّفة الهواء (على سبيل المثال، مركز تجاري، أو مكتبة، أو محطة تبريد).
- ارتد ملابس فضفاضة ذات ألوان فاتحة.
- واطب على أخذ دش أو حمام بارد. إذا لم تتمكن من أخذ دش / حمام بشكل متكرر، فطرب جسمك عادة باستخدام مناشف مبللة باردة.
- ابق في الطوابق السفلية إذا لم يكن هناك مكيف هواء واستخدم المراوح إذا أمكنك ذلك.

إذا كنت في الخارج:

- أعد جدولة الأنشطة التي يلزمك أداؤها خارج المنزل أو خطط لها خلال فترات اليوم الباردة.
- لا تترك شخصًا أو حيوانًا في سيارة متوقفة أو في ضوء الشمس المباشر.
- ارتد قبعة لحماية وجهك، وارتد نظارات واقية من الأشعة فوق البنفسجية لحماية عينيك، واستخدم وافي الشمس (عامل الحماية من أشعة الشمس 30 أو أكثر) للوقاية من سرطان الجلد.



Ontario

ontario.ca/BePrepared



كن مستعدًا: الحرارة الشديدة

☀️ السلامة في الخارج:

- ارتدِ ملابس فضفاضة ذات ألوان فاتحة، وضع واقي الشمس، وارتدِ نظارة شمسية، وقبعة لحماية وجهك.
- واطب على شرب الماء (كل 15 إلى 20 دقيقة). تجنب الكحوليات / الكافيين.
- لا تترك شخصًا أو حيوانًا في سيارة متوقفة أو في ضوء الشمس المباشر.

☀️ السلامة في الداخل:

- واطب على أخذ دش أو حمام بارد، وضع رسغيك تحت صنوبر الماء البارد.
- احرص على أن يكون لديك طرق متعددة للتبريد في حالة انقطاع الكهرباء.
- ابق في الطوابق السفلية، واستخدم مكيف الهواء إذا أمكن.
- استخدم المراوح وكمادات الثلج لمساعدتك على النوم بشكل مريح.

☀️ حافظ على برودة جسمك:

- طالع نشرات الطقس المحلي وتوقعات الأرصاد الجوية عبر الإنترنت.
- اقض أكثر فترات اليوم سخونة في مباني عامة مكيفة الهواء (على سبيل المثال مركز تجاري، أو مكتبة، أو محطة تبريد).
- اعرف علامات المرض ذي الصلة بالقلب. إذا شعرت بالدوار أو الضعف أو الحرارة الزائدة: اجلس / استلق في مكان بارد، واشرب الماء، واغسل وجهك بماء بارد. اطلب المساعدة إذا لم تشعر بتحسن قريبًا.

كن مستعدًا:

العواصف الشتوية

تتسبب العواصف الشتوية في كندا في وفيات تتجاوز الوفيات الناجمة عن الأعاصير، والعواصف الرعدية، والبرق، والفيضانات والأعاصير مجتمعة.

يمكن لتساقط الثلوج والجليد بكثافة أن يجعل الطرق زلقة ويعيق إمدادات الطاقة.

كيفية الاستعداد:

جهّز منزلك لفصل الشتاء

عزل الجدران والسندرات: سد ما حول الأبواب والنوافذ أو لفها بشريط عازل مقاوم للطقس: قم بتركيب نوافذ العواصف أو تغطية النوافذ بالبلاستيك. اطلب من الفني تنظيف معدات التدفئة والمداخن وفحصها مرة سنويًا.

اجعل مجموعة أدواتك موسمية

أضف المزيد من البطانيات وملابس التدفئة إلى مجموعات الاستعداد للطوارئ الخاصة بك (مجموعة أدوات المنزل، مجموعة أدوات السيارة). احرص على أن يكون لديك طرق متعددة للبقاء دافئًا في حالة انقطاع الكهرباء.

اطمئن على الأشخاص الذين يسهل تأثرهم

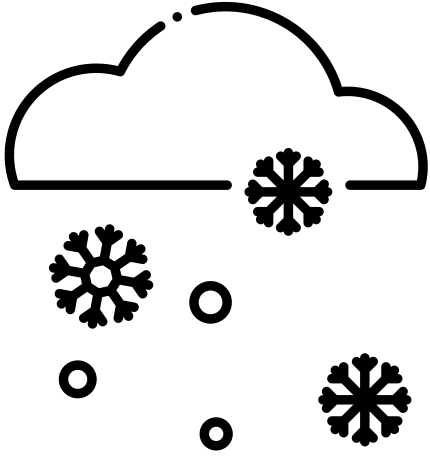
اطمئن على أفراد الأسرة الكبار سنًا، والجيران، والأصدقاء، خاصة إذا كانوا مرضى أو معاقين. قم بتوفير الإمدادات للمحافظة على رطوبة أجسامهم وبقائهم دافئين إذا أمكنك ذلك.

ابق على اطلاع دائم:

- طالع نشرات الطقس المحلي وتوقعات الأرصاد الجوية عبر الإنترنت.
- راجع Ontario511 لمعرفة أحوال الطرق ومعلومات القيادة.
- راجع مجلس إدارة المدرسة المحلية للحصول على معلومات حول الفصول والحافلات التي تم إلغاؤها.
- راجع بلديتك للحصول على معلومات حول خدمات إزالة الثلج والقواعد الخاصة المُطبَّقة أثناء أي من حالات طوارئ الثلوج.

نصائح السلامة:

- تجنب الرحلات غير الضرورية.
- ارتدِ طبقات من الملابس خفيفة الوزن وقفازين وقبعة. ارتدِ أحذية معزولة ومقاومة للماء للحفاظ على قدميك دافئتين وجافتين ولمنع انزلاقك على الجليد والثلج.
- تحقق بانتظام من عدم إصابتك بقضمة الصقيع - وجود تنميل أو ظهور مناطق بيضاء على وجهك وجسمك (الأذنين، والأنف، والخدين، واليدين والقدمين على وجه الخصوص).
- تجنب الإجهاد المفرط عند تجريف الثلج من خلال الحصول على فترات راحة متكررة.
- استخدم الملح الصخري والرمل لإذابة الجليد وتحسين الجر على الممرات الجانبية وممرات السيارات.
- أحضر الحيوانات الأليفة إلى الداخل وانقل الماشية إلى مناطق محمية تحتوي على مياه شرب غير مُجمّدة.
- في المناطق الريفية: قم بربط حبل كخيطة للنجاة بين منزلك وأي مباني ملحقة قد تضطر إلى زيارتها أثناء العاصفة. قم بتركيب السياجات الثلجية لتقليل انجراف الثلوج على الطرق والمسارات.



كن مستعدًا:

العواصف الشتوية

السلامة في الخارج: ❄️

- ارتدِ ملابس مناسبة للطقس (طبقات من الملابس، وقبعات، وقفازات، وأحذية)
- احصل على فترات راحة بالداخل للإحماء
- تحقق بانتظام من عدم إصابتك بقضمة الصقيع

جَهِّز مجموعة أدوات الاستعداد الخاصة بك لفصل الشتاء: ❄️

- أضف المزيد من البطانيات وملابس وملحقات التدفئة إلى مجموعة أدوات المنزل والسيارة الخاصة بك
- احرص على أن يكون لديك مصادر متعددة للتدفئة في حالة انقطاع الكهرباء
- احرص على بقاء الأجهزة الإلكترونية مشحونة بالكامل
- ضع بطاريات المصابيح اليدوية في جميع الغرف الرئيسية بالمنزل

ابق على اطلاع دائم: ❄️

- طالع نشرة الطقس المحلي وتوقعات الأرصاد الجوية عبر الإنترنت
- راجع Ontario 511 لمعرفة أحوال الطرق ومعلومات القيادة. تجنب الرحلات غير الضرورية
- راجع بلديتك المحلية للحصول على معلومات حول خدمات إزالة الثلج ومراكز التدفئة.