

# آماده باشید: گرمای شدید

انتظار می‌رود تغییرات اقلیمی باعث افزایش تعداد دفعات، شدت و مدت‌زمان موج‌های گرما شود.

## چگونه آماده شویم:



خانه خود را در برابر گرما مقاوم‌سازی کنید

پنجره‌هایی که در معرض آفتاب صبحگاهی یا بعدازظهر قرار دارند را با پرده، سایه‌بان یا کرکره ببوشانید. در صورت امکان، شب‌ها پنجره‌ها را باز کنید و جریان متقاطع هوا ایجاد کنید.



مطلع بمانید

پیش از خروج از منزل در روزهای گرم، گزارش‌های هواشناسی مربوط به دما، شاخص رطوبت، شاخص فرابنفش و کیفیت هوا را بررسی کنید.



کیت اضطراری خود را آماده کنید

آب اضافی و اقلام فصلی مانند کرم ضدآفتاب و عینک آفتابی (با محافظت کامل در برابر اشعه‌های UVA و UVB) یا اسپری‌های مه‌پاش آب را در کیت آمادگی در شرایط اضطراری خود قرار دهید.



به افراد آسیب‌پذیر سر بزنید

وضعیت اعضای سالمند خانواده، همسایه‌ها و دوستان، به ویژه افراد بیمار یا دارای معلولیت، را بررسی کنید. در صورت امکان، اقلام لازم برای خنک ماندن و تأمین آب بدن آن‌ها را فراهم کنید.



مراکز دارای خنک‌کننده را شناسایی کنید

برخی از شهرداری‌ها در زمان گرمای شدید، ایستگاه‌ها یا مراکز خنک‌کننده فراهم می‌کنند. بدانید چه زمانی باید محل را ترک کنید—به‌ویژه اگر به تهویه مطبوع دسترسی ندارید؛ در صورت لزوم برای جابه‌جایی آماده باشید.

اگر احساس سرگیجه، ضعف یا گرمای بیش از حد کردید:

- به یک مکان خنک بروید
- با نشستن یا دراز کشیدن استراحت کنید
- آب بنوشید

اگر به‌زودی حالتان بهتر نشد، فوراً کمک بگیرید.

## نکات ایمنی:

گرمای شدید می‌تواند موجب بروز عرق‌سوزختگی، گرفتگی‌های عضلانی گرمایی، خستگی گرمایی و گرمازدگی شود.

## هیدراته بمانید:

- حتی اگر احساس تشنگی ندارید، هر 15 تا 20 دقیقه آب بنوشید. نوشیدنی‌های حاوی الکل و کافئین ممکن است موجب کم‌آبی بدن شوند و توصیه نمی‌شوند.
- وضعیت دیگران (از جمله حیوانات خانگی/حیوانات) را نیز بررسی کنید تا مطمئن شوید آن‌ها هم به مقدار کافی مایعات خنک می‌نوشند.

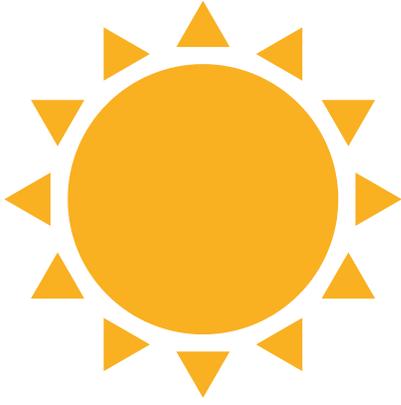
## خنک بمانید:

- برای کاهش تماس با نور خورشید، در داخل ساختمان بمانید. گرم‌ترین ساعات روز را در ساختمان‌های عمومی دارای تهویه مطبوع سپری کنید (مانند مراکز خرید، کتابخانه‌ها یا ایستگاه‌های خنک‌سازی).
- لباس‌های روشن و گشاد ببوشید.
- دوش یا حمام خنک را به‌طور مکرر انجام دهید. اگر امکان دوش گرفتن یا حمام مکرر ندارید، بدن خود را مرتباً با حوله‌های خنک و مرطوب تمیز و خنک کنید.
- در صورت نبود سیستم تهویه مطبوع، در طبقات پایین‌تر ساختمان بمانید و در صورت امکان از پنکه استفاده کنید.

## اگر در فضای باز هستید:

- فعالیت‌های خارج از منزل را به ساعات خنک‌تر روز موکول کنید یا برای آن‌ها برنامه‌ریزی مجدد انجام دهید.
- هرگز فرد یا حیوانی را در خودروی پارک‌شده یا در معرض مستقیم نور خورشید رها نکنید.
- برای محافظت از صورت از کلاه، برای محافظت از چشم‌ها از عینک‌های محافظ اشعه فرابنفش (UV) استفاده کنید و برای پیشگیری از سرطان پوست، کرم ضدآفتاب با SPF 30 یا بالاتر بزنید.





# آماده باشید: گرمای شدید

## ایمنی در فضای باز:

- لباس‌های روشن و گشاد بپوشید، از کرم ضدآفتاب، عینک آفتابی و کلاه‌های که صورتتان را محافظت کند، استفاده کنید.
- به‌طور منظم آب بنوشید (هر 15 تا 20 دقیقه یکبار). از مصرف الکل و کافئین خودداری کنید.
- هرگز فرد یا حیوانی را در خودروی پارک‌شده یا در معرض مستقیم نور خورشید رها نکنید.

## ایمنی در فضای داخل ساختمان:

- دوش یا حمام خنک را به‌طور مکرر انجام دهید و مچ دست‌ها را زیر آب سرد بشویید.
- در صورت قطع برق، چندین روش برای خنک نگه داشتن خود داشته باشید.
- در طبقات پایین بمانید و در صورت امکان از تهویه مطبوع استفاده کنید.
- از پنکه و بسته‌های یخ برای خواب راحت‌تر استفاده کنید.

## خنک بمانید:

- گزارش‌های هواشناسی محلی و پیش‌بینی‌ها را آنلاین بررسی کنید.
- گرم‌ترین ساعات روز را در ساختمان‌های عمومی دارای تهویه مطبوع سپری کنید (مانند مراکز خرید، کتابخانه‌ها یا ایستگاه‌های خنک‌سازی).
- علائم بیماری‌های مرتبط با گرما را بشناسید. اگر احساس سرگیجه، ضعف یا گرمای بیش از حد کردید: در یک مکان خنک بنشینید یا دراز بکشید، آب بنوشید و صورت خود را با آب خنک بشویید. اگر به‌زودی حالتان بهتر نشد، کمک بگیرید.

# آماده باشید:

## طوفان‌های زمستانی

طوفان‌های زمستانی در کانادا باعث مرگ‌ومیر بیشتری نسبت به گردبادها، رعدوبرق‌ها، صاعقه، سیل و طوفان‌های سهمگین به‌صورت ترکیبی می‌شوند.

بارش شدید برف و یخ می‌تواند جاده‌ها را خطرناک کند و تأمین برق را مختل کند.

### چگونه آماده شویم:



خانه خود را برای زمستان آماده کنید

دیوارها و فضاهای زیرشیروانی را عایق کنید؛ درها و پنجره‌ها را درزگیری و آب‌بندی کنید؛ پنجره‌های ضدطوفان نصب کنید یا آن‌ها را با پلاستیک بپوشانید. تجهیزات گرمایشی و دودکش‌ها را سالانه تمیز و بررسی کنید.



کیت اضطراری خود را متناسب با فصل آماده کنید

پتوها و لباس‌های گرم اضافی را به کیت‌های آمادگی در شرایط اضطراری خود اضافه کنید (کیت منزل و کیت خودرو). برای حفظ گرما در صورت قطع برق، چندین روش را در نظر داشته باشید.



به افراد آسیب‌پذیر سر بزنید

وضعیت اعضای سالمند خانواده، همسایه‌ها و دوستان، به ویژه افراد بیمار یا دارای معلولیت، را بررسی کنید. در صورت امکان، اقلام لازم برای خنک ماندن و تأمین آب بدن آن‌ها را فراهم کنید.

#### مطلع بمانید:

- گزارش‌های هواشناسی محلی و پیش‌بینی‌ها را آنلاین بررسی کنید.
- وضعیت جاده‌ها و اطلاعات رانندگی را در Ontario511 بررسی کنید.
- برای اطلاع از کلاس‌ها و سرویس‌های اتوبوس لغو شده، با هیئت مدرسه محله خودتان تماس بگیرید.
- برای اطلاعات خدمات برف‌روبی و قوانین خاص در مواقع اضطراری برفی، با شهرداری خود تماس بگیرید.

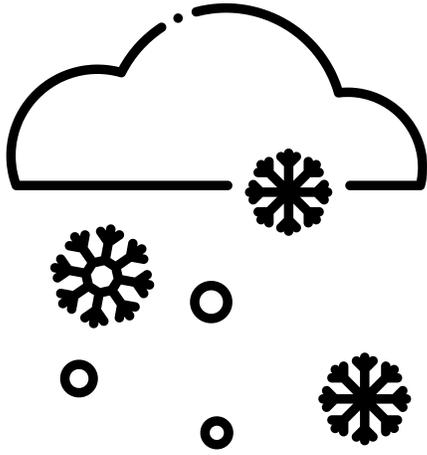
### نکات ایمنی:

- از سفرهای غیرضروری خودداری کنید.
- لباس‌های سبک چند لایه، دستکش و کلاه بپوشید. چکمه‌های عایق و ضدآب بپوشید تا پاهایتان گرم و خشک بماند و از لغزش روی یخ و برف جلوگیری شود.
- به‌طور مرتب علائم سرمازدگی را بررسی کنید — بی‌حسی یا نواحی سفید روی صورت و بدن، به‌ویژه گوش‌ها، بینی، گونه‌ها، دست‌ها و پاها.
- هنگام پارو کردن برف، با استراحت‌های پی‌درپی، از فشار بیش از حد به بدن خودداری کنید. از نمک سنگی و ماسه برای آب کردن یخ و افزایش اصطکاک در پیاده‌روها و مسیرهای ورود به پارکینگ استفاده کنید.
- حیوانات خانگی را به داخل خانه بیاورید و دام‌ها را به مکان‌های سرپوشیده با آب آشامیدنی غیر منجمد منتقل کنید.
- در مناطق روستایی: بین خانه خود و هر ساختمان جانبی که ممکن است در طول طوفان مجبور به رفتن به آنجا باشید، یک طناب راهنما ببندید. برای کاهش تجمع برف در جاده‌ها و مسیرها، حصارهای برف‌گیر نصب کنید.



Ontario

ontario.ca/BePrepared



# آماده باشید:

## طوفان‌های زمستانی

### ایمنی در فضای باز:

- لباس متناسب با شرایط جوی بپوشید (چند لایه، کلاه، دستکش، چکمه).
- برای گرم شدن، به‌طور منظم در داخل ساختمان استراحت کنید.
- به‌طور مرتب وضعیت سرمازدگی را بررسی کنید.

### کیت آمادگی خود را برای زمستان تجهیز کنید:

- پتوها، لباس‌ها و لوازم گرم‌کننده اضافی را به کیت‌های منزل و خودرو اضافه کنید.
- چندین منبع گرما برای مواقع قطع برق در نظر بگیرید.
- وسایل الکترونیکی را به‌طور کامل شارژ نگه دارید.
- چراغ‌قوه‌ها و باتری‌ها را در همه اتاق‌های اصلی منزل قرار دهید.

### مطلع بمانید:

- گزارش‌های هواشناسی محلی و پیش‌بینی‌ها را آنلاین بررسی کنید.
- وضعیت جاده‌ها و اطلاعات رانندگی را در Ontario511 بررسی کنید. از سفرهای غیرضروری خودداری کنید.
- برای کسب اطلاعات درباره خدمات برف‌روبی و مراکز گرمایشی، به شهرداری منطقه خود مراجعه کنید.

