

# طقس الشتاء/ البرد القارس

## المصطلحات الأساسية

- ◀ **تنبيه من طقس الشتاء** يشير إلى ظروف طقس الشتاء المتوقعة والتي قد تكون خطيرة.
- ◀ **ترقب عاصفة ثلجية** يشير إلى ثمة احتمالية لتساقط ثلج أو مطر ثلجي أو تكوين جليد — فكن مستعداً. (خلال مدة تتراوح بين 36 إلى 48 ساعة قادمة)
- ◀ **تحذير من عاصفة ثلجية** يشير إلى أنه من المتوقع تساقط ثلج أو مطر ثلجي أو تكون جليد — فاتخذ الإجراءات اللازمة! (خلال 24 ساعة)
- ◀ **تحذير من التجمد/الصقيع** يشير إلى أنه من المتوقع أن تكون درجات الحرارة دون الصفر.
- ◀ **تحذير من عاصفة ثلجية** يشير إلى أنه قد تصل الرياح المستمرة أو الرياح العادية إلى 56.3 كيلومترًا (35 ميلاً) في الساعة أو أكثر، فضلاً عن كميات كبيرة من الثلوج المتساقطة أو الانجرافات الثلجية وانعدام الرؤية تقريبًا.

## ما المقصود به

يشتمل طقس الشتاء على الجليد والثلوج الكثيفة وظروف البرد القارس. وبإمكانها أن تتسبب في انقطاع التيار الكهربائي وفقد الحرارة وخدمات الاتصالات - لعدة أيام أحياناً. يتمثل التهديد الأعظم الناجم عن طقس الشتاء غالباً في التأثيرات الثانوية مثل حوادث المرور على الطرق الجليدية. يُشكل انخفاض درجة حرارة الجسم وقضمة الصقيع، اللذان قد ينتجان من التعرض الطويل للبرد، مخاطر أيضاً. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يمثل التنظيف بعد أحداث طقس الشتاء (جرف الثلوج) عملاً شاقاً، ومن ثم قد يشكل خطراً على كبار السن والأخرين الذين يعانون من صعوبات جسدية.

## ما يجب القيام به

- راقب علامات قضمة الصقيع، بما في ذلك فقدان الإحساس وابيضاض أو شحوب الأطراف مثل أصابع اليدين أو أصابع القدمين أو شحمة الأذن أو طرف الأنف.
- إذا كنت تقود سيارتك وتوقفت عن العمل، فتتح إلى جانب الطريق وشغل الأضواء التحذيرية وابق في سيارتك واستخدم هاتفك للاتصال لطلب المساعدة.

## بعد حالة الطوارئ (التعافي)

- تأكد من أنه تم جرف المناطق المرصوفة في ملكيتك والطرق المجاورة المخصصة للعامة (بما في ذلك الأرصفة). يشكل عدم جرف الثلوج خطراً على جيرانك، وقد تتحول هذه الثلوج في نهاية الأمر إلى جليد.
- "اهتم" بصنوبر إطفاء الحرائق القريب من منزلك أو عملك ونظفه من الثلوج.
- راقب علامات انخفاض درجة حرارة الجسم أو قضمة الصقيع بالنسبة لك والأخرين.
- توخ الحذر عند جرف الثلوج. قد يتسبب فرط الإجهاد في حدوث الإصابات وقد يؤدي حتى إلى التعرض إلى أزمات قلبية. إذا كنت تخطط لجرف الثلوج، فمارس تمارين الإطالة قبل الخروج وخذ فترات استراحة ولا ترهق نفسك.
- إذا كان لديك جيران أكبر سناً أو لديهم احتياجات متعلقة بإمكانية الوصول أو احتياجات وظيفية، فقم بجرف الثلوج من أجلهم، وإذا شعرت بالقلق إزاء قدرتك على القيام بذلك، فاتصل بجيرانك للحصول على المساعدة.

## قبل حالة الطوارئ (الاستعداد/التخفيف)

- سجّل في Fairfax Alerts واحصل على راديو طقس يعمل ببطارية أو ذراع تدوير من الإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي (NOAA).
- احرص على صيانة الفرن الخاص بك بانتظام.
- قم بتجهيز منزلك عن طريق تلميح ممرات المشاة وممرات السيارات والمداخل.
- احتفظ بمعدات تدفئة في حالات الطوارئ.
- اشتر وثيقة تأمين على المنزل.
- ضع خطة لإزالة الثلوج: احتفظ بمجارف في متناول اليد أو فكر في الذهاب مع بعض الجيران لإزالة الثلوج باستخدام ناقل ثلوج مشترك.
- أغلق صنابير المياه الخارجية وجفف الأنابيب.
- تعلم كيفية تشغيل الصمام الرئيسي لإيقاف المياه (في حال انفجار أنبوب).
- تعلم الإسعافات الأولية.
- راجع قسمي "انقطاع التيار الكهربائي/التعميم" و"حالات الطوارئ الطبية" أدناه.

## أثناء حالة الطوارئ (الاستجابة)

- احرص على البقاء في مكان مغلق أثناء العاصفة إن أمكن.
- ارتد ملابس مناسبة للطقس البارد. ارتد طبقات من الملابس الفضفاضة والمريحة وخفيفة الوزن والدافئة، بدلاً من طبقة واحدة من الملابس الثقيلة.
- لا تقد السيارة إلا عند الضرورة - خاصة إذا لم تكن لديك خبرة في ظروف الشتاء أو كنت تمتلك سيارة تعمل بنظام الدفع الخلفي.
- راقب علامات انخفاض درجة حرارة الجسم، بما في ذلك:
  - قشعريرة لا يمكن السيطرة عليها
  - فقدان الذاكرة
  - التوهان
  - عدم الاتساق
  - التلعثم في الكلام
  - الخمول
  - الإجهاد الواضح

إذا تم اكتشاف أي علامات، احصل على المساعدة الطبية بأسرع ما يمكن.