قائمة مراجعة التأهب للشتاء
في المنزل وفي المجتمع المحلي

استخدم قائمة المراجعة هذه لمساعدة ولمساعدتك الناس في مجتمعك للبقاء آمناً وصحياً في الطقس البارد والرطب.

تنطبق هذه الإجراءات بشكل خاص على كبار السن، الأطفال الصغار، أولئك الذين يعانون من أمراض القلب والكلى، وأولئك الذين ليس لديهم مأوى أو يعيشون في ظروف سكنية غير جيدة وأولئك الذين يعملون في الهواء الطلق.

التأهب لحالات الطوارئ

- ☐ ضع خطة لكي يتفقد عليك أحد الأشخاص أثناء الظروف الجوية القاسية.
- ☐ بادر بتحضير عدة الطوارئ. تأكد من انها تحتوي على أدوية إضافية. يمكنك أن تسأل في الصيدلية عن امدادات الطوارئ.
- ☐ ضع خطة للحفاظ على عمل الآلات الطبية أثناء انقطاع التيار الكهربائي، مثل اكسجين المنزل، آلة الضغط الهوائي الإيجابي المستمر، جهاز التنفس الصناعي والبخاخات.
- ☐ ضع خطة في حال حدوث فيضانات أو عواصف شديدة.
- ☐ ضع قائمة بالأشياء التي تحتاج إليها في حال اضطرارك إلى إخلاء المنزل. تتضمن المواد الأساسية على:
  - بطاقة الهوية التي تحمل صورتك.
  - بطاقة الخدمات في بريتش كولومبيا الخاصة بك.
  - بطاقة المزايا الصحية الممتدة الخاصة بك.
  - أدويتك، وبضمنها بديل المواد الأفيونية أو الإمدادات الأكثر أماناً

امسح للحصول على دليل التأهب ومعلومات أخرى من **Prepared BC**

اعتن بنفسك وبالآخرين في الطرقات الزلقة

- ☐ قم بارتداء الأحذية أو الأحذية الطويلة ذات النعل غير القابل للانزلاق. إذا كان الطريق جليدياً، فكّر في وضع مقابض الجليد على الأحذية.
- ☐ ساعد الآخرين في تنظيف الأرصفة ومصاريف المياه من الأوراق والثلج أو اطلب المساعدة لنفسك.
- ☐ تجنب الإصابات عند جمع الأوراق أو التجديف، وخاصة إذا كنت تعاني من أمراض القلب.
  - خذ فترات من الراحة بانتظام.
  - قم بجمع وتجديف الكثير من الأحمال الأخف وزناً بدلاً من عدد أقل من الاحمال الثقيلة.
  - أشرب الماء بانتظام.
  - اصغ إلى بدنك لعلامات الاجهاد.
  - **Call 9-1-1 (اتصل بـ 9-1-1)** إذا كنت تعتقد أنك تعاني من نوبة قلبية.
- ☐ انظر إذا كان مجتمعك المحلي يقدم برنامج لإزالة الثلج. إذا لم يكن الأمر كذلك، فكّر في بدء برنامج في حيك السكني، أو فكّر في أن تطلب من شخص أو توظيف شخص لإزالة الثلج لك.
- ☐ مارس التمارين الرياضية لتحسين قوتك وتوازنك كوسيلة لمنع السقوط. إذا كنت تبلغ الـ 65 عاماً أو أكثر من العمر، حاول المشاركة في صفوفنا Get Up & Go! للتمارين الرياضية.
- ☐ تواصل مع الآخرين في مجتمعك المحلي من خلال خدمات ربط كبار السن بالمجتمع المحلي (Seniors Community Connector). بادر في إيجاد خدمات الدعم لكبار السن ومقدمي الرعاية بما في ذلك فرص الأنشطة الاجتماعية، برامج التمارين الرياضية، توصيل الوجبات، وموارد وخدمات دعم أخرى.

امسح رمز الاستجابة السريعة لتعلم المزيد عن خدمات **Seniors Community Connector**

امسح رمز الاستجابة السريعة لتعلم المزيد عن **منع السقوط وعياداتنا لمنع السقوط**

امسح لتعلّم المزيد عن المواضيع التي تم تداولها في هذا المصدر أو بادر بزيارة
fraserhealth.ca/winter-readiness

fraserhealth

Catalogue #268353 (November 2023) Winter Readiness Checklist - Arabic

قائمة مراجعة التأهب للشتاء
في المنزل وفي المجتمع المحلي

حافظ على منزلك بشكل صحي

- ☐ حاول الحفاظ على منزلك دافئاً. تكون المنازل الباردة مرتبطة بنتائج صحية سيئة. إذا كانت فواتير التدفئة مرتفعة للغاية، انظر إذا كان في مدينتك أو بلدتك بنك الإيجار الذي يمكنه مساعدتك. قد يكون هناك تمويل أيضاً من صندوق الأزمات في بي سي هايدرو.
- ☐ راجع إرشادات التدفئة المنزلية في فصل الشتاء المقدمة من بي سي هايدرو.
- ☐ أنظر إذا كنت مؤهلاً للحصول على حسومات أو برامج الدعم الحكومي. راجع أفضل المنازل في بريتش كولومبيا (betterhomesbc.ca).
  - برنامج الدخل المؤهل من CleanBC
  - برنامج حسومات ترميم المنازل وأفضل المنازل من CleanBC
- ☐ تأكد من أن الأشجار حول منزلك تكون بصحة جيدة. مع برودة الطقس، يجب أن تطلب أنت أو صاحب منزلك من اخصائي محترف بزراعة وتقليم الأشجار أو من حكومتك المحلية إجراء تقييم صحة لأشجارك للتأكد من عدم سقوطها أثناء العواصف.
- ☐ قم بتركيب جهاز إنذار أول أوكسيد الكاربون في منزلك. قم بتغيير البطاريات كل 6 أشهر.
- ☐ تعلّم كيفية توفير الطاقة في منزلك.
- ☐ بادر بحضور ورشة عمل عن توفير الطاقة والتي يقدمها برنامج Empower Me الجلسات متاحة بلغات عديدة. (empowerme.ca)

امسح لمراجعة إرشادات التدفئة المنزلية في الشتاء من بي سي هايدرو

هل تعلم؟

يمكن أن يسبب غاز أول أوكسيد الكاربون (CO) في حدوث الوفاة. لا يمكنك رؤيته، أو شمه، أو تذوقه. سوف لن تعرف أبداً بوجوده.

يمكن أن يتراكم أول أوكسيد الكاربون في الأماكن المغلقة لمستويات خطيرة، وخاصة في فصل الشتاء. يمكن أن تحاصر في مكان إذا تراكم الثلج أو الجليد على فتحات التهوية. يمكن أن يتولد عندما يتم استخدام أجهزة مثل مواقد المخيم، ماكينة الشواء أو سخانات الغاز في الأماكن المغلقة أثناء انقطاع التيار الكهربائي.

انتبه لعلامات التسمم بأول أوكسيد الكاربون

امسح للحصول على المزيد من صحة فريزرعن جودة الهواء

Icons created by Leremy – Flaticon.com

تنبيهات الطقس

- ☐ بادر بتنزيل تطبيق *WeatherCAN* للحصول على تنبيهات الطقس في منطقتك.
- ☐ بادر بتنزيل تطبيق *Avalanche* للحصول على التنبؤات وتحذيرات الانهيارات الجليدية.
- ☐ بادر بزيارة EmergencyInfoBC أو بادر بمتابعة صفحة (@EmergencyInfoBC) على منصة إكس/تويتر لمعرفة أوامر وتنبيهات الإجلاء، إضافة إلى حالات الطوارئ الأخرى.

السلامة من البرد

- ☐ تحقق من تقرير الطقس. حاول البقاء في الأماكن المغلقة أثناء الطقس البارد والرطب. تأكد من ارتداء طبقات إضافية من الملابس إذا خرجت من المنزل.
- ☐ تعرّف على الرياح الباردة وكيف يمكنها أن تؤدي إلى تفاقم آثار البرد.
- ☐ تعرّف على انخفاض حرارة الجسم وقضم الصقيع وكيفية تجنبها. يمكن أن يحدث انخفاض حرارة الجسم وقضم الصقيع عند درجات حرارة تقارب الصفر المئوي.

امسح لتعلّم المزيد عن المواضيع التي تم تداولها في هذا المصدر أو بادر بزيارة
fraserhealth.ca/winter-readiness

fraserhealth

Catalogue #268353 (November 2023) Winter Readiness Checklist - Arabic