



مدارس الإيمان الاستعداد للعواصف الجوية

عزيزي القارئ،،،
حرصاً منا على سلامتك، و بناءً على ما وردنا من خلال الراصد الجوي باحتمال هبوب عاصفة ثلجية خلال الاسابيع القريبة القادمة.

فإننا في مدارس الإيمان/ قسم الصحة المدرسية نهيب بحضراتكم توخي كامل الحيطة والحذر لما قد يترتب عليه الوضع جراء هذه العاصفة ، و هنا نضع بين أيديكم بعض الخطوات التي قد تفيدكم عند اتباعها قبل العاصفة الثلجية و خلالها

الخطوة الأولى: التحضير لاستقبال العاصفة

❄ جمع مجموعة مستلزمات الطوارئ التي تحتوي على عناصر مثل الطعام غير القابل للفساد، والمياه، وبطارية مشحونة بالطاقة أو راديو يعمل ، بالإضافة إلى مصابيح إضاءة وبطاريات إضافية.

❄ قم بفحص مجموعة مستلزمات الطوارئ الخاصة بأسرتك وتحديثها بشكل كامل قبل اقتراب الشتاء ،وقم بوضع المستلزمات التالية عند الاستعداد لحالة الجو في فصل الشتاء:

❄ حقيبة إسعاف أولي

❄ ملح الصخور الذي يساعد في انصهار الجليد المتراكم على الطريق.

❄ الرمال لزيادة مستوى الاحتكاك

❄ مجارف الثلج ومعدات إزالة الثلج الأخرى.

❄ قم بتوفير الملابس والبطانيات الكافية للاحتفاظ بالدفء.



الخطوة الثانية : الإجراءات المتبعة أثناء العاصفة

في حالة إصدار التنبيه بعواصف الشتاء قم بما يلي:

❄ استمع إلى لاسلكي الإدارة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي

❄ والراديو المحلي ومحطات التليفزيون مثل قناة الحالة الجوية لمعرفة المزيد عن المستجدات .

❄ في حالة اضطرارك إلى الخروج، ارتدِ ملابس خفيفة متعددة

❄ لتبقيك دافئاً بدلاً من المعطف الثقيل بمفرده. كما ستمنع كل من القفازات والقبعة انخفاض درجة حرارة الجسم. وضع غطاءً على فمك لحماية الرئتين.

❄ في حالة تجمد المياه في الأبواب قم بفتح صنابير المياه بشكل تام وأفرغ المياه الساخنة على الأبواب .

❄ تجنب التنقل بالسيارة أثناء العواصف إلا في حالة اضطرارك

❄ إلى ذلك ، على ان تصطحب معك مجموعة من مستلزمات الطوارئ في صندوق السيارة ، كما أن عليك التنبه لامتلاء خزان الوقود دائماً حتى تستخدمه في حالات الطوارئ وحتى لا

يتجمد خرطوم الوقود في السيارة.

❄ تنبّه إلى أحوال الجو المتغيرة.

❄ التزم مكاناً مغلقاً أثناء العاصفة.

❄ تجنب السفر دون داعٍ.

❄ توخ الحذر أثناء المشي على الممرات التي يكثر فيها الثلج والجليد.

❄ حافظ على تهوية المكان عند استخدام السخانات (المدافئ التي تعمل بالوقود) وذلك لتجنب تراكم الغازات السامة.

❄ أعلم أحد الأشخاص بوجهتك والطريق الذي تتبعه والوقت المتوقع

❄ للوصول. ففي حالة توقف سيارتك على الطريق يمكن إرسال المساعدة إلى المكان الذي سبق أن حددته.

❄ تناول الطعام بشكل منتظم والمشروبات بشكل كافٍ .