

حافظ على دفئك، حافظ على سلامتك!! نصائح لمساعدتك خلال فصل الشتاء

إرتد ثيابا دافئة

● إلبس بدفء من الداخل والخارج. إرتد عدة طبقات من الملابس

كي تبقى دافئا. إرتدي حذاء في جميع الأوقات.

● تأكد من إرتداء جوارب جافة وإرتد قبعة خلال النوم.

● الكثير من حرارة الجسم تفقد عبر الرأس, بمجرد إرتداء

قبعة, يمكنك الحفاظ على حرارة جسمك.



حافظ على صحتك

● الحفاظ على الدفء يقي من الاصابة بنزلات البرد

والإنفلونزا أو الظروف الصحية الأكثر خطورة مثل الإلتهاب
الرئوي.

● أضف على مأكولاتك اليومية مشروبات ساخنة

وشوربة.



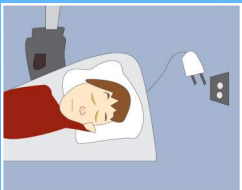
منع الحرائق

● إذ كنت تملك مدفأ أو موقد, اطفئه قبل النوم. إذا كان الطقس

بارداً جداً, يجب أن تراقب المدفأ وتكون دائما حذرا.

● أبق الاطفال بعيدا عن المدافئ, وأي أشياء قابلة للإشتعال.

● تجنب ترك أي أدوات كهربائية موصولة قبل الذهاب إلى
النوم.



ساعد الجيران في فصل الشتاء

● تفقد الجيران والأقرباء المسنين,

وتأكد أنهم بخير وبصحة جيدة. تأكد أنهم

بدفء كاف, وخصوصا خلال الليل.

حافظ على أمان المأوى

● حافظ على إزالة الثلج من الأسطح كي تمنع إنهيار الهيكل. يجب إتمام ذلك قبل تجمد الثلوج حيث يصبح أزالتها صعبة.



● أزل الثلوج من حول المأوى لكي لا تذوب و تدخل المياه الى المأوى.

● يجب فحص هيكل المأوى بشكل مستمر. قم بتنظيف, إستبدال او تعزيز الهياكل المتحللة لانها تضعف المأوى.

● أزل كل الثلوج عن الطرقات كي لا يبقى هناك جليد على الممرات عندما تتجمد.



● إحفر قنوات حول المأوى لكي تتخلص من الأمطار و ذوب المياه في المجاري الموجودة أو النقط المنخفضة, بعيدا عن المأوى الأخرى.

● لا ينبغي تفريغ الثلوج في قنوات المجاري ويجب إزالة المسدات للسماح بمرور المياه الذائبة. يجب إزالة كل العوائق في القنوات والمجاري قبل حصول اي ذوبان ثلج.

● يجب وضع أكياس رمل أو مواد في الآبار و الحفر غير المحمية لكي تمنع تدفق المياه السطحية إلى مصادر المياه.

● يجب حماية الآبار والحفر الصحية بواسطة أكياس الرمل. ينبغي تحويل القنوات الفائضة بعيدا عن التجمعات السكنية على الاقل.

