

# 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.



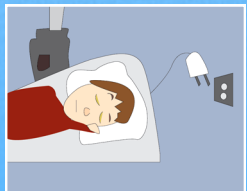
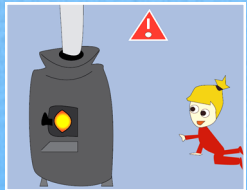
## حافظ على صحتك

- الحفاظ على الدفء يقي من الاصابة بنزلات البرد والإنفلونزا أو الظروف الصحية الأكثر خطورة مثل الإلتهاب الرئوي.
- أضف على مأكولاتك اليومية مشروبات ساخنة وشوربة.
- احتفظ بمستنداتك القانونية في مكان آمن، ومن الأفضل تغطيتها بالبلاستيك أو في حاوية مقاومة للماء.
- لا تتناول الثلج والمياه المجمدة للشرب، فقد تكون ضارة بصحتك



## 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.
- تذكير بعدم استخدام المواد السامة في المواقد، مثل البلاستيك وغيرها.

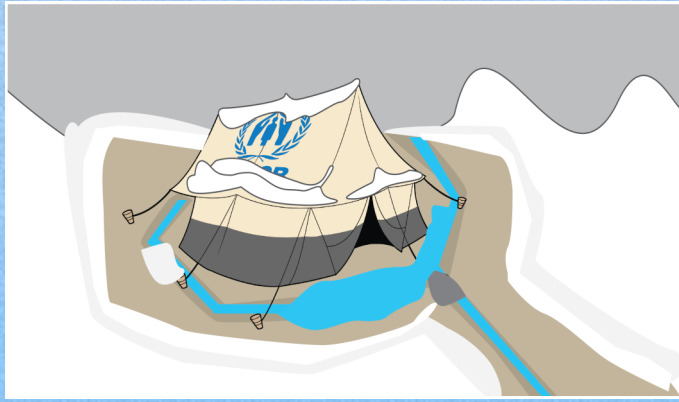
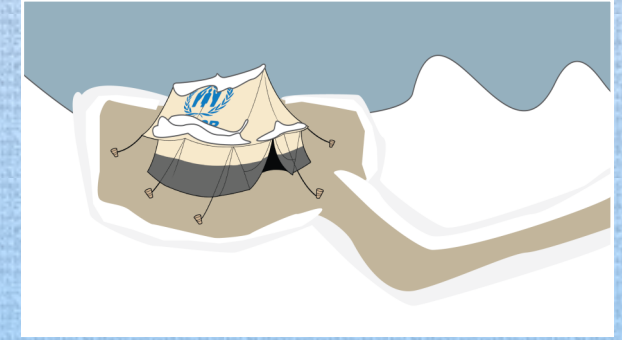


ساعد الجيران في فصل الشتاء مع احترام إجراءات كورونا الوقائية الخاصة بالصحة والنظافة.

- 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 إزالتها صعبة.
- أزل الثلوج من حول المأوى لكي لا تنزوب 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 الأقل.

- تأكد من وجود نظام للحماية من الحرائق في المخيم، سواء كانت طفايات حريق أو سطول رمل أو ماء، وإذا لم يكن لديك أي منها، فيرجى الاتصال بالمنظمات لطلب المساعدة.

