



# حافظ على سلامتك في فصل الشتاء

## ابق آمناً، دافئاً، ومُطلِعاً.

### تنبيهات الطقس البارد

تنويه بشأن الطقس البارد  
الطقس بارد لدرجة قد تُشكّل خطراً.

ترقب موجة برد شديدة  
من المحتمل وصول موجة برد شديدة.

تحذير من البرد القارس  
الطقس شديد البرودة ويشكّل خطراً الآن اوسيكون  
كذلك قريباً جداً.

اطلع على موقع [weather.gov](http://weather.gov)  
أو وسائل الإعلام المحلية للاطلاع على التنبيهات.

### تنبيه : ثلوج وجليد

تنبيه بشأن أحوال الجوية الشتوية  
من المتوقع أن تتسبب الثلوج أو الجليد أو المطر المتجمد في  
أوضاع خطيرة.

ترقب عاصفة شتوية  
قد تكون هناك عاصفة شتوية قوية قادمة.

تحذير من عاصفة شتوية  
عاصفة شتوية قوية قادمة.

تحذير من عاصفة جليدية  
توقعات بتساقط ثلوج بكميات خطيرة.

تحذير من عاصفة ثلجية عاتية  
من المتوقع هبوب رياح قوية وتساقط ثلوج متطايرة تُعيق  
الرؤية بشكل كبير.

تحذير من عاصفة ثلجية مفاجئة  
هبوب رياح مصحوبة بزخات ثلجية كثيفة لفترة قصيرة.

### كن على دراية بالمخاطر المحيطة بك

الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بأمراض مرتبطة بالبرد هم :



الرضع والأطفال الصغار



الأشخاص المعاقين اوالذين  
لديهم أمراض مزمنة



كبار السن



متعاطو الكحول أوالنيكوتين  
أو المخدرات غير المشروعة



الأشخاص الذين يبقون فترات  
طويلة في الخارج



الحيوانات الليفة

### حافظ على سلامتك



جهّز منزلك وسيارتك  
ومستلزمات الطوارئ



ابحث عن أماكن مدفئة للبقاء دافئاً



ارتدِ طبقات من الملابس وغطّ  
جسدك إذا اضطررت للخروج



تفقد أحوال عائلتك وأصدقائك  
وجيرانك وحيواناتك الأليفة



تجنّب الإجهاد الزائد وخذ فترات راحة  
متكررة أثناء تنظيف وإزالة الثلج



استخدم أجهزة التدفئة بطريقة آمنة  
لتجنّب التسمّم بأول أكسيد الكربون





# حافظ على سلامتك في فصل الشتاء

## علامات الإصابة بأمراض البرد

### لسعة البرد

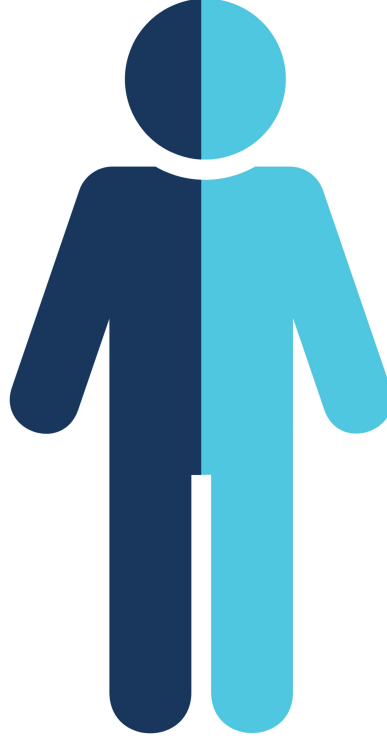
فقدان الأحساس وتغير اللون حول الوجه والأصابع

#### العلامات

خدر، بياض أو اصفرار الجلد، جلد متصلب أو شمعي

#### الأجراءات

الذهاب الى غرفة دافئة.  
أنقع في ماء دافئ.  
استخدم حرارة جسمك لتدفئته.  
عدم التدليك أو استخدام وسادة تدفئة.



### انخفاض حرارة الجسم

انخفاض غير طبيعي في درجة حرارة الجسم

#### العلامات

الارتجاف، الإرهاق، الارتباك، ارتعاش اليدين، فقدان الذاكرة، التلعثم في الكلام أو النعاس

#### الإجراءات

اذهب إلى غرفة دافئة.  
قم بتدفئة مركز الجسم أولاً (الصدر، الرقبة، الرأس، الفخذ).  
حافظ على بقاء جسدك جافاً وتغطي ببطانيات دافئة.

إذا كانت درجة حرارة الشخص أقل من 35 درجة مئوية، فاطلب العناية الطبية.



## مراكز التدفئة

مركز التدفئة هو مكان يمكن للأشخاص الذهاب إليه للحصول على راحة مؤقتة من البرد الشديد. إذا كنت مضطراً للسفر للوصول إلى مركز تدفئة، فيرجى توخي الحذر.

خلال ساعات العمل الرسمية، ستكون مرافق المدينة التالية متاحة كمراكز تدفئة. يرجى الاتصال مسبقاً أو مراجعة موقع المنشأة الإلكتروني أو صفحاتها على مواقع التواصل الاجتماعي قبل الذهاب، تحسباً لتغيير ساعات العمل بسبب الأحوال الجوية القاسية.

جميع مكاتب مدينة لينكولن

جميع مراكز الحدائق والترفيه في لينكولن

مركز فيكتوريا بارك لكبارالسن 600 S. 70TH ST., 402-441-7070

للحصول على المزيد من المراكز المدفئة المحلية، قم بزيارة [lincoln.ne.gov/COLD](http://lincoln.ne.gov/COLD)



Lincoln-Lancaster County  
HEALTH  
DEPARTMENT

[lincoln.ne.gov/COLD](http://lincoln.ne.gov/COLD)

