

## مجموعة الإعاشة الشتوية

إذا كان لديك أحد أفراد العائلة أو صديق ممن لديه احتياجات خاص؛ فقم بالاستعداد مقدماً لتلبية تلك الاحتياجات. أيضاً قم بإعداد مجموعة الإعاشة مشتملة على المواد التالية:

- مواد غذائية لا تفسد سريعاً والتي تكفي للترؤد بالغذاء لمدة أسبوعين والتي يمكن فتحها يدوياً
- مياه تكفي للترؤد بالمياه لمدة أسبوعين (واحد غالون من المياه للشخص الواحد، في اليوم الواحد)
- مدفأة كهربائية مع مفتاح للغلق التلقائي للإيقاف والمواد الغير متوهجة
- راديو أو تلفزيون محمولة يعمل بالبطارية مع بطاريات إضافية
- مجموعة الإسعافات الأولية؛ وأعواد ثقاب في حاوية مضادة للماء، ومصباح يدوي وبطاريات إضافية
- مستلزمات النظافة الشخصية والتطهير (معقم لليد ومناشف رطبة وورق للتواليت)
- ملابس إضافية وبطانيات
- مواد الاحتياجات الخاصة (مستلزمات الرضع والحفاضات وأطعمة الأطفال والزجاجات والحيوانات الأليفة، إلخ)

### الاعتبارات الخاصة بذوي الإعاقة:

- وضع خطة/مجموعة طوارئ محددة للاحتياجات الخاصة بك
- قائمة بالمعدات الخاصة التي تستخدمها والتعليمات الخاصة إذا كان لديك مشكلة في الاتصال
- قائمة بالأدوية والوصفات الطبية بما في ذلك الجرعة والتعليمات وأسماء الأطباء

## مقاطعة لوس انجلوس

### هيئة المشرفين



Hilda L. Solis

المنطقة الأولى

-Mark RidleyThomas-

المنطقة الثانية

Sheila Kuehl

المنطقة الثالثة

Janice Hahn

المنطقة الرابعة

Kathryn Barger

المنطقة الخامسة

Sachi A. Hamai

كبير المسؤولين التنفيذييين

مقاطعة لوس انجلوس إدارة الصحة العقلية

قسم العلاقات الاجتماعية والحكومية

مسئول المعلومات العامة

550 جنوب طريق فيرمونت، الطابق العاشر

لوس أنجلوس، كاليفورنيا 90020

3700-738-213

dmh.lacounty.gov

ARB

## County of Los Angeles Department of Mental Health



### البرد الشديد



تعزيز الأمل ورفع مستوى الصحة  
ودعم الشفاء والعافية

## مكتب احتواء الطوارئ وخدمات الكوارث

South Vermont Avenue, 10th Floor 550

Los Angeles, CA 90020

4919-738-213

dmh.lacounty.gov

Jonathan E. Sherin, M.D., Ph.D.

، إدارة الرعاية الاجتماعية  
الرئيس



مقاطعة لوس انجلوس

إدارة الصحة العقلية

### أهداف الرسالة

إثراء حياة الناس من خلال الشراكات الرامية إلى تعزيز قدرة المجتمع المحلي لدعم قدرات استعادة العافية والتغلب على المشاكل.

### ما المصنوع بآلبر د أندريد

يتم تعريف البرد الشديد على أنه انخفاض درجات الحرارة إلى ما يقرب من درجات التجمد في المناطق ذات الطقس الشتوي المعتدل. فعندما تنخفض درجات الحرارة عن المعتاد ومع ارتفاع سرعة الرياح، يمكن أن يفقد جسمك الحرارة بسرعة أكبر. وتشكل هذه الظروف خطراً على أولئك الذين لا مأوى لهم، والذين تقطعت بهم السبل أو الذين يعيشون في منازل غير معزولة بشكل جيد أو لا يوجد بها مصادر للتدفئة.

العواصف الشتوية يمكن أن تؤدي إلى فيضانات وعواصف وإغلاق للطرق السريعة وسد للطرق وسقوط خطوط الكهرباء، فضلاً عن انخفاض حرارة الجسم وتقرح الجلد من البرد.

[bt.cdc.gov/disasters/winter](http://bt.cdc.gov/disasters/winter)

### ما الذي يجب عليك معرفته

#### حقائق هامة حول مخاطر البرد القارس:

- كن على دراية بخطر الحريق من المدافئ والشموع. واجعل مثل هذه الأجهزة بعيدة عن كل المواد القابلة للاشتعال مثل الستائر والمفروشات.
- قم بتثبيت كاشف واحد على الأقل للكشف عن أول أكسيد الكربون لكل طابق في منزلك. يمكن للفحم أو غيره من أجهزة حرق الوقود مثل المشاوي أن تنتج أول أكسيد الكربون في داخل المنزل.
- راقب علامات الصقيع التي تظهر على الجلد بما في ذلك فقدان الشعور واللون الأبيض أو الشاحب في الأصابع وأصابع القدمين وصيوان الأذن ومنخر الأنف.
- اشرب الكثير من السوائل غير الكحولية.

[ready.gov/america/beinformed/winter](http://ready.gov/america/beinformed/winter)

### مصطلحات البرد الشديد

عود نفسك على هذه المصطلحات للمساعدة في تحديد مخاطر البرد القارس:

**انخفاض حرارة الجسم:** تحدث في حالة شعور الشخص بالبرد من المطر أو عند الخوف الشديد أو الغطس في الماء البارد. وتشمل الأعراض ارتباك مع الإرهاق، وارتعاش في اليدين وفقدان الذاكرة والقدرة على الكلام والخمول.

**المطر المتجمد:** يعمل على تكوين طبقة من الجليد على الطرق والممرات.

**المطر الثلجي:** الأمطار التي تتحول إلى مكعبات من الثلج قبل أن تصل إلى الأرض والتي يمكن أن تصبح زلقة.

**تحذير التجمد/الثلوج:** يتوقع انخفاض درجات الحرارة أقل من درجة التجمد.

[ready.gov/america/beinformed/winter](http://ready.gov/america/beinformed/winter)

### نصائح أثناء البرد الشديد

#### ملابس هذا الطقس:

• ارتدي عدة طبقات من الملابس الفضفاضة المناسبة والدافئة الخفيفة بدلاً من طبقة واحدة من الملابس الثقيلة. وينبغي أن تكون الملابس الخارجية منسوجة بإحكام وغير ممتصة للمياه.

• ارتدي قبعة وقفازات ووشاح

#### ردود الأفعال المشتركة:

### ردود الأفعال

- الانخفاض في مستوى النشاط
- الإحباط من المكث داخل المنزل
- الملل
- الانفعال
- القلق

### ماذا الذي يجب فعله في الطقس البارد

معظم الناس سوف يجدون طريقة للتعافي من الظروف غير عادية. وغالباً ما يتم إنجاز ذلك من خلال:

- حافظ على الروتين إلى أقصى حد ممكن
- اتبع نظام غذائي صحي واحصل على الراحة الكافية
- مارس الرياضة بأكثر قدر ممكن في داخل المنزل، (الركض في المكان واتباع شريط فيديو خاص بالتدريبات، إلخ.)
- الأنشطة الترفيهية (مثلاً: الأفكار الحرفية، وألعاب الضامة، إلخ.)

### كن على اطلاع

- سيتم توفير المعلومات والتعليمات في حالة الطوارئ من قبل شبكات الاستجابة لحالات الطوارئ المحلية أو محطات الأخبار.
- من الممكن أن يتم إخطارك "باللجوء إلى مكان"، والذي يعني البقاء في المنزل أو المكتب؛ أو قد تخطر بالانتقال إلى مكان آخر.
- لا تترك موضع المأوى أو المنزل إلى أن يتم إخطارك من جانب السلطات.