



ابق دافئًا وامنع الأمراض المرتبطة بالبرد

يمكن أن يؤثر الطقس البارد على أي شخص حتى الأشخاص الأصحاء والنشطين. عندما تنخفض درجة الحرارة إلى ما دون نقطة التجمد (32° فهرنهايت)، يفقد جسمك الحرارة بسرعة، مما قد يؤدي إلى انخفاض حرارة الجسم أو قزمة الصقيع

بضع خطوات بسيطة يمكن أن تساعدك على البقاء آمنًا ودافئًا طوال فصل الشتاء:

ارتدِ طبقات من الملابس

ارتدِ 2-3 طبقات فضفاضة، وفوقها طبقة مقاومة للرياح ومقاومة للماء. ولا تنس قبعة، ووشاحًا أو غطاءً للوجه، وقفازات (أو قفازات سميكة)، وأحذية مبطنة عازلة للبرد

حافظ على جفافك

الملابس المبللة بسبب الثلج أو المطر أو التعرّيق يمكن أن تجعلك تشعر بالبرد بسرعة أكبر. بدّل إلى ملابس جافة في أقرب وقت ممكن

قلّل وقتك في الخارج

عندما تنخفض درجات الحرارة، حاول البقاء داخل المنزل قدر الإمكان. وإذا اضطررت للخروج، فاجعل الأمر قصيرًا وخذ فترات استراحة للتدفئة في الداخل

ارتشف شيئًا دافئًا

حافظ على ترطيب جسمك بمشروبات دافئة غير كحولية. وتجنّب الكحول والكافيين — فهما قد يجعلان جسمك يفقد الحرارة بسرعة أكبر

خفّف المجهود

قد يكون تجريف الثلج أو المشي عبر تراكمت الثلج العميقة مُجهّدًا للقلب. خذ فترات راحة ولا تُجهّد نفسك كثيرًا



عناية إضافية بالرضع والأطفال الصغار

الوقت في الخارج

تجنّب الخروج عندما تكون درجة الحرارة أو برودة الرياح أقل من 15° فهرنهايت. ألبس الأطفال طبقة إضافية عمّا ترتديه أنت، واجعل اللعب في الخارج قصيرًا

عربات الأطفال

استخدم غطاءً واقياً من الطقس أو بطانية لحجب الرياح والمطر والثلج

النوم

احرص على أن تكون الغرفة دافئة بشكل مريح، وأن يكون سرير الطفل خاليًا من البطانيات أو الوسائد غير المثبتة. بدلًا من ذلك، استخدم ملابس نوم قطعة واحدة أو بطانيات قابلة للارتداء

مقاعد السيارة

أزل المعاطف السميكة أو بدلات الثلج قبل ربط طفلك بالحزام. فقد تمنع هذه الملابس الأشرطة من أن تثبت بشكل آمن



ابقِ دافئًا، وابقِ آمنًا

تفقد أفراد العائلة والأصدقاء والجيران خصوصًا كبار السن أو أي شخص قد يحتاج إلى مساعدة إضافية للبقاء دافئًا

للمزيد من النصائح والموارد المحلية، يُرجى زيارة
onondaga.gov/health/cold

كيف ترتدي الملابس في الطقس البارد؟

برد



برد قارس



برد شديد جدًا

