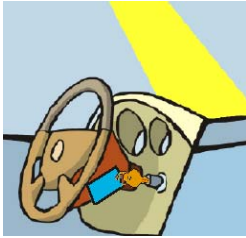


- أدر محرك السيارة وقم بتشغيل جهاز التدفئة لمدة حوالي 10 دقائق في كل ساعة.



- ابق إحدى النوافذ (في الجانب البعيد عن الريح) مفتوحة قليلاً للسماح بدخول الهواء.



- اترك الضوء العلوي موقداً في أثناء دوران المحرك لكي يمكن رؤيتك.

- في أثناء جلوسك، حرك ذراعيك وساقيك للمحافظة على الدورة الدموية ولكي تبقى دافئاً.



إذا قمت بإزالة الجليد بالجاروف بعد العاصفة، احتسب من أن تجهد نفسك فالنشاط المرهق في الطقس البارد يمكن أن يفرض عبئاً على قلبك.

تذكّر: إذا لزم أن تخرج في أثناء العاصفة، ارتدي عدة طبقات من ملابس خفيفة، فهي ستشعرك بالدفء أكثر من معطف ثقيل واحد.



العواصف الشتوية والبرد القارس

قبل مجيء العاصفة، احتفظ ببطاطين إضافية بالقرب منك وتأكد من أن كل فرد من أفراد أسرتك لديه معطف ثقيل، وقفازات أو قفازات بدون أصابع، وقبعة دافئة، وحذاء طويل دافئ ومقاوم للماء.



في أثناء العاصفة، تجنب الخروج من المنزل. وإن اضطررت لذلك، فارتدي عدة طبقات من الملابس الخفيفة الوزن - فهذا سيشعرك بالدفء أكثر من معطف ثقيل واحد.



قم بتغطية فمك لحماية رئتيك من الهواء البارد والأتربة.



ينبغي أن تتجنب السفر بالسيارة في أثناء عاصفة، ولكن إن اضطررت إلى ذلك: - فاحتفظ في سيارتك بمجموعة التأهب لحالات الطوارئ.

- ابق خزان البنزين في سيارتك مملوئاً.

- عرّف شخصاً ما بالمكان الذي تقصده، والطريق الذي تتخذه، والوقت المقدر للوصول.

إذا وجدت نفسك معزولاً في مركبة ...

- ابق مع سيارتك. لا تحاول أن تمشي إلى مكان آمن.



Public Health
Prevent, Promote, Protect
Fargo Cass Public Health

Text from "Are You Prepared?" by the Cass (ND) and Clay (MN) Emergency Planning Partnerships. Created with funding provided by Fargo Cass Public Health through the Cities Readiness Initiative (CRI) Adapted by

Healthy Roads Media (www.healthyroadsmedia.org)