

قاهرة جوية ظواهر

القاهرة الجوية الظروف حال في عامة إرشادات

: عامة إرشادات

- الأمانة الجوية الظروف تطور بشأن الخ (والتل فزيون الإذاعة) الإعلام وسائل خلال من إطلاع على دائماً كن وماتل لمعل الرسمية المصادر هي الجوية الأرصاد وهدية المنذرية لحماية العامة الإسعاف خدمة، (199) والمطافئ، (100) بالشرطة اتصل الضرورة حالة في (112) الأوروبي الطوارئ رقم أو، (166)
- الأرقام هذه يعلمون أولادك أن وتأكّد المنزل داخل ظاهر مكان في أعلاه إليها المشار التل فونات أرقام اكتب ورقم المنزل، هتلف ورقم عنوانهم، لقمهم، مثل هلمة عائلية بيانات قلب ظهر عن يحد فظون أن أولادك ساعد الخ المحمول هتلف
- المياه، ومدببس الأطببيعي، والغاز الكهربائي، التيار في صلك في فية أسرتك أف راجم يع إلى اشرح الخ المساعدة طلب الإطفاء، جهاز اسخدام وك في فية
- ورايدو و بطاريات إضاءة، وك شاف إطفاء، وجهاز الأوليية، الإسعافات عدة مثل الطوارئ، بمعدات ن فسك جهاز محمول
- والمسندن الأطف فال بجميع خاصاً اهتماماً ولي

: ال سبب الجوبعد

- الرسمية والنصائح بالتحذيرات والتلفزيون الإذاعة خلال من بياس تمرار مطلعاً كن
- النهائيية بالخسائر قائمة لتدوين ممتلكاتك باقي ومنزلك افحص

: الت نقل حال في

- الطرق وحالة بالطقس إطلاع على كن
- (الخ..مطر برد، جليد، ثلج)، الطريق في تصادفها قد جوية ظواهر أي إلى وجهتك حسب على بناء مستعداً كن
- الجوية الظاهرة نورة تصادف تحركاتك خطط
- والمزعلة الصعبة الطرق عن اب تعدد والرئيسية الطرق تلأخذ أن يفضل والنهار في ترة خلال سافر
- تسلكه سوف الذي الطريق بشأن أقاربك كل اخبر أيضاً
- شرطة مثل السلطات وتعلميات الجوية، الأرصاد وشرا المنذرية، لحماية العامة الأمانة تعلميات تتجاهل لا
- الخ...الإطفاء وخدمة، الموانئ وهدية المرور،
- انتقال أي قبل سيارتك بفحص قوم
- مضادة سوائل السيارة، لعجل سلاسل) القاهرة الجوية الظروف لمواجهة الضرورية الوسائل بكل سيارتك جهاز
- الحذاء وقيل بس مطاطي فوقي حذاء) كلوش وشماسي، لمياه، مضادة الأولي، ملابس الإسعاف على لتجمد،
- (الخ نورك شاف، (العادي
- المناسبة الأذنية والملابس البس إن مشيا الانتقال الضروري من لو
- البرد أو قوي ريج ب سبب أو والأرصفة الطرق انزلاق بسبب الإصابات لتلافي المشي، عند حذراً كن
- العام النقل ووسائل الانتقال فضل
- صةالمخت السلطات تساعد أن أف عالك وب تصرفتاتك حاول
- الحالة يسوء سوف بال عكس بل شيء أي في يخدمك لن الخوف صابرا و هلتاكن

جوية ظاهرة بكل خاصة محددة تعلميات

القوية الرياح

الاستعداد

القوية جالرياح وخلال قبل

- إصابات أو أضرار في متسببة الرياح بسبب تنزلاق أن يمكن التي الأشياء كافة بتأمين قم
- تركيبتها التي الإعلاية لوحات كافة بتأمين قم
- عملك مكان أو منزلك في والنوافذ الأبواب بتأمين قم
- الساحلية والمناطق الشاطئ على الأذ شطة تجنب
- اف يهيقع قد التي المناطق من بالقرب وعموماً المعلاقة العلامات وتحت الكبير، الشجرتحت المرور تجنب
- تحت المثال سبيل على الأرض على (...الخ الم تكسر، والزجاج الزهور، أحواض مثل) خفي فية أشياء (الخ...الشرفات

العواصف

العاصفة مسافة تقويم

- العاصفة سرعة لاحتساب 3 على الوقت قسّم بالثواني والرعد البرق بين الوقت باحتساب قم
- بالكيلومتر
- تبدو قد حيث الإرشادية هي المسافة هذه إليك العاصفة وصول قبل سريعاً اللازمة ابيرال تكافة اتخذ
- يها تتواجد التي المنطقة فوقي جداً سرعة العاصفة

العاصفة خلال

:الداخل في كنت إن

- باتإصاً أو أضرار في يتسبب قد مما الكثيف المطر أو الرياح تحملها قد التي الأشياء كافة بتأمين قم
- المعلاقة الإعلاية واللوحات الإعلاية كافة بتأمين قم
- والنوافذ الأبواب بتأمين قم

- أجهزة قوالبس نزع يدنغي. الأ سلاك خلال من البرق يمر قد د يث الهاتف أو الكهربي اية المعدات تحمل لا الكهربياء ومقابس الهوائي من التل فاز
- الكهربياء جيدة موصلات أنها حديث، (والحمام المطبخ في) المياه مواسير لمس تجنب

:الخراج في كنت إن

- منبطحاً الأرض على اجلس ذلك، تعذر حالة وفي . سديارة أو مديني في ملجأ على بال معثور قم
- المنخد فضة لأشجار الكثيفة الأ فروع من ن فسك احمي الغابة، في كنت إن
 - مف توح مكان في لخطوي شجرة تحت أبدأ تقف لا
 - في بضان وقوع من احذر منخد فضة أراضي في كنت إن
- الكهربياء وخطوط الهاتف كابلات والأ سوار، العالاية، الأشجار الإرسال، أبراج من بال قرب تقف لا (الإخ... الأ تخديم ومعدات والدراجات، السديارات، مثل) المعدنيية الأشياء من الإق تراب تجنب
- الأخرى المائيية المسطحات أو وال بحيرات، الأدهار، عن داب تع
 - يد سرعة اخرج البحر في كنت إن
- بيات خذ قم، (للبرق وشديك وقوع إلى إذن ذلك يدل) شعرك بوقوف وشعرت معزولة مسطحة منطقة كنت إذا أجسام أي بعيداً فيوال (الأرض مع والاتصال الجسم سطح من لحد) ساقيك بين رأسك تدف نوا مع البطة وضع معك معدنيية

:السديارة في كنت إن

- السديارة على تقعد ال تي الأشجار عن بعيداً الطريق جانبا على السديارة أوقف
 - العاصفة تقف حتى الطوارئ أضواء وأوقف السديارة في ابق
 - بالسديارة المعدنيية الأشياء لمس ولا النوافذ أغلق
 - المياه عمرتها ال تي الطرق تجنب

:البرد خلال

- البردي كون أن يمكن تقعدت العاصفة أن من لتأكد إلا الأمن المكان تترك لا. الفور على ن فسك احمي
- الاحيونات على جداً خطير

:الثلوج تساقط

- الثلجيية العاصفة أو ال ثلوج تساقط قبل
- ال ثلوج تساقط مشاكل وتواجه إليها الوصول يعصب منطقة أوج بديية منطقة في تعيش كنت إن
 - أيام لعدة تك في غذائية ومواد تدفئة بمواد تزيد
 - (مجارف أي) ال ثلوج لإزالة اللازمة بالمعدات تزيد

:الثلجيية العاصفة أو ال ثلوج تساقط خلال

:الداخل في كنت إن

- الإمكان بقدر المنزل داخل وابق دافئاً زلكمن على حافظ
 - رفقاً دون يخرجون الأطقت تترك لا
 - مناسديية وأحذية ملابس ال بيس
 - الشمسديية ال تدفئة والأواح مواسير عن فضلاً المياه إمدادات افحص

:السديارة في كنت إن

- الوعرة الجديية المناطق في القيادة تجنب
- وعر وطريق قوي ثلوج تساقط ثمة كان إن مسارك غير
 - أمانك السديارات من مسافة على حافظ
- بحيث أخرى واضحة علامة أو الراديو وهوائي على ملونة قماش قطعة ضع. تقفها حالة في السديارة في ابق
- العادم من ال ثلج بإزالة وقم ساعة كل دقائق 10 لمدة المحرك شغل. مكثك تحديد الإذقاذ ل فرق يمكن

:الخراج في كنت إن

- ال ثلجيية لبعاصفة ن فسك تعرض أن دون أمن مكان إلى اذهب
- ومضادة دافئة بوت أحذية ضع. ثقيلة واحدة طبة من بدلاً وال ثقيلة الاخ فيفة الملابس من طبات ارتدي
 - للماء واق معطف ارتداء يفضل للماء
 - يها ثلوج سقوط متوقع أماكن في التجرك عند ل لعاية حذراً كن
 - الطرق اسد تخدم. النهار خلال الصفر يفضل. الإطارات سلاسل اسد تخدم القيادة، جداً ال ضروري من كان إن
 - بمسارك أقرابك وأخبر السريعة
 - العامة الموصلات اسد تخدم يفضل المدينية، في ل لسفرت حتاج كنت إن

:الصدقيع

:الإسعداد

- موقف على مقدماً مطلعاً كن. القيادة خلال الصدقييع بها يتكون أن يمكن ال تي المناطق في الاخص حذرال مطلوب
- الإطارات سلاسل حمل من وتأكد الطرق شديكة
- الإخ... والأرصفة الزلقة الطرق بسدبب الإصابة من واحذر مناسب حذاء ارتدي قدميك على تسديرك كنت إن

السكنية المياه شديكات

- المركزية المياه محابس تقع أين جيداً لاحظ بك الخاص المياه عداد ب مكان بدقة معرفة على كن تعمل أنها من وت أكد المياه محابس كافة افحص. (فيه تسكن التي بالم بنى الخاصة) والدائرية جيداً العمل عن وت توقف
- معزولة (الشرفة و صنادير الشمس السخان المثل سد بيل على) الخارجية المواسير أن من ت أكد يمكن وقت أقرب في معزولة تصدح أن على ت حرص أن يجب المعاكسة الحالة في
- تسخين نظام شديكة تصريف أو بعزل قم الشداء خلال طويلاً لفترة تغيب سوف كنت إن تسخين لها أجل من بك الخاص المبنى في التدفئة نظام بتنظيم ذلك عن فضلاً الشمسي المياه منخفضة حرارة درجات في أوتوماتيكياً
- إيقاف إلى (الليل في بالأخص) الصدق أثناء ان تبة الشمسي المياه تسخين نظام حالة في النظام من المياه وإفراغ المغلي اتجاه في المياه إمدادات تشغيل الصدق أو الثلج إزالة في المياه تهدر لا
- غسالات مثل) الماء من متزايد اس تهلاك تتطلب التي اليومية الأذ شطة تقصر أن حاول (الخ... الأطباق)
- نظام في لجمد مضاد سائل وضع وضع الفني أو المصنعة الشركة كان إن ما عن بالاسد تعلام قم على بالحصول إذن قم موجوداً لم إن. (المغلقة الدائرة حالة في) بك الخاص الشمسي المياه تسخين مناسب منتج مضاد
- الفور على بإصلاحه قم وإلا تسرب أو حذيفة يوجد لأنه من ت أكد
- جيداً وتعمل والمهمات الأوراق من وخالية نظيفة والتراسات الشرفات في المصارف أن من ت أكد

المركزية المواسير تجمد حالة في

- العمل في اسد تمر إن المياه عداد من وت تحقق بك الخاصة المياه لإمدادات فوراً الرديسي الصمام أغلق
- بالسد باك واتصل المركزي المياه صمام أغلق شديكة تسرب في تسريب ثمة أنه ذلك يعني
- درجة تغير بحيث الصمام من القريب بالجوء إبدأ المواسير عن الصدق يعزّل أن قررت إن
- بالسد باك اتصل نتائج على تحصل لم إن. تدريجياً الحرارة
- واعزلها خطر في أو مبدلة غير الكهربية التي تركت بات أن من تحقق

حارة موجة

الحارة الموجة خلال

- المزدحمة الأماكن وتجنب واردة مظلة أماكن في وابق الشمس حمامات تجنب
- رطوبة ودرجة راح و بدون المرتفعة، الحرارة درجة ذات الأماكن الأخص وعلى الشاق البني العمل تجنب
- الشمس تحت الركض أو طويلاً فترات السير تجنب مرتفعة
- وتبخّر الجسم تهوية لتسهل المسامية والمواد الفاتحة الألوان من المريحة الخفيفة الملابس ارتداء يفضل اللون داكنة أو سوداء نظارة ارتدي، للرأس جيدة تهوية لسماح ببيع مادة من رأس غطاء أو قبعة ارتدي. العرق الشمس أشعة انعكاس من العين لوقاية خاصة بقمعة مع
- الملابس الأغذية تجنب، والخضروات الفواكه على التركيز مع والخفيفة الصغيرة الوجدبات يفضل
- بالدهون
- الغذاء إلى المالح أضف غزيراً العرق كان إن. (الفواكه وعصائر المياه) السوائل من كبيرة كميات اشرب
- الكحولية المشروبات تجنب
- ورق بتك رأسك على الرطوبة الجافة الملابس وضع اليوم خلال مرات عدة فاترة بمياه اسد تحم
- (الخ... القلبية والأمراض التنفسي الجهاز أمراض) المزمنة الأمراض من يعادون الذين الأسرة بأفراغ راداع تني
- عن أيضاً الطب بيب اسد تشر أنوية يتعاكسون لمن بالندسة خاصة ليمتدع تطبيق وجوب حالة في طبيياً اسد تشر الجسم حرارة يرفع بعضها أن حيث المطلوبة والجرعة أخذ في الاسد تمرار وجوب
- مرتفعة مسنوية لها الحرارة كانت إن العامة الموصلات في طويلاً فترات الاسد ت تجنب

الولادة حديث طقل معك إن

- الحد فاضات تغطيتها ولا حرة وأقدهم أي ديههم أن من ت أكد. الإمكان بقدر خفيفة ملابس يرتدوا اجعلهم
- قبعات يرتدون وأنهم البحر في الاسد تصام بعطويلاً لفترة الشمس تحت مكوثهم عدم من ت أكد
- الخ والمياه الكموميل مثل اللبن بجاذب أخرى مشروبات بتقديم ينصح
- من وقت ليل والفكهة الخضروات من الكثير اسد تهلاكهم من ت أكد الأكبر والأطفال الرضع لأطفال بالندسة الدهون

السن في كدير شخص معك إن

- تشكل والرطوبة الحرارة شديدة البيئات أن حيث (الجبال أو البحر) برودة أكثر مناطق أو أماكن إلى انقلهم
- الطوابق متعددة بيوت أو منخفضة شقق في بقاهم على تحرص أن يمكن أيضاً لك من بدلاً. عملهم خطر
- بإحكام أغلقه النهار وخلال بارداً يكون بحيث مفتوحاً المنزل ابق الليل فترة خلال
- وفي المنزل عن كثرة لأيام الغياب عند أو الصيف عطلات خلال بمفردهم السن كبار الأشخاص تترك لا شخصاً بهم يعتني أن على احرص المعاكسة، فالحال