



إذا كنت في خطر التجمد من قرصة الصقيع،
انقع الأصابع الباردة في الماء الدافئ. لا تقم
بتدليكها أو استخدام وسادة التدفئة.



ابق داخل مكان دافئ.



ارتد طبقات فضفاضة مع طبقة
خارجية ضد الماء.

هل تعلم؟

- إن كل فرد معرض لخطر الآثار الصحية الضارة الناجمة عن التعرض للطقس البارد، مثل التجمد من قرصة الصقيع وانخفاض حرارة الجسم.
- ابق جافاً! الإصابة بالبلل والشعور بالبرد هما السببان الرئيسيان للآثار الضارة بالصحة. كذلك فإن التدفئة الزائدة من الخطورة بمكان حيث أن التعرق سيؤدي إلى البلل والبرودة.
- كذلك فإن تعرض الجلد للبرد الشديد لفترات قصيرة قد يكون خطراً. تطلق البشرة المكشوفة حرارة والتي يحتاجها جسمك ويمكن أن تؤدي إلى التجمد من قرصة الصقيع.
- يؤثر البرد على الناس بشكل غير متساو. إن الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا أو الذين يعانون من أمراض طبية مزمنة أو إعاقة أو يعملون في الهواء الطلق أو يعانون من التشرد أو يستخدمون المواد المخدرة هم أكثر عرضة للخطر.
- انخفاض حرارة الجسم هي حالة خطيرة ناجمة عن التعرض لفترة طويلة للبرد. ويمكن أن تحدث في الأماكن المغطاة وكذلك في الهواء الطلق. قم بتدفئة جسمك، وحافظ على بقائه جافاً، واتصل بالرقم 9-1-1 إذا لزم الأمر.

الموارد

1

احصل على الدفاع في مراكز التدفئة العامة ومكتبات بوسطن العامة.

2

احصل على إشعارات الطوارئ عبر الرسائل النصية أو البريد الإلكتروني أو الهاتف من خلال *AlertBoston*.

3

في ظل ظروف معينة، مثل البرد القارس، لا يمكن إيقاف تشغيل المرافق لعدم دفع ما هو مستحق.

لمزيد من المعلومات حول هذه الموارد،

اتصل بالرقم 3-1-1 أو تفضل بزيارة boston.gov/cold