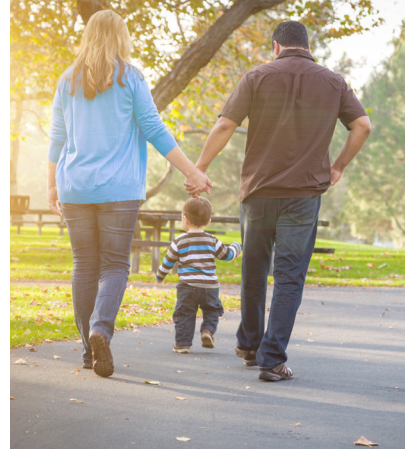
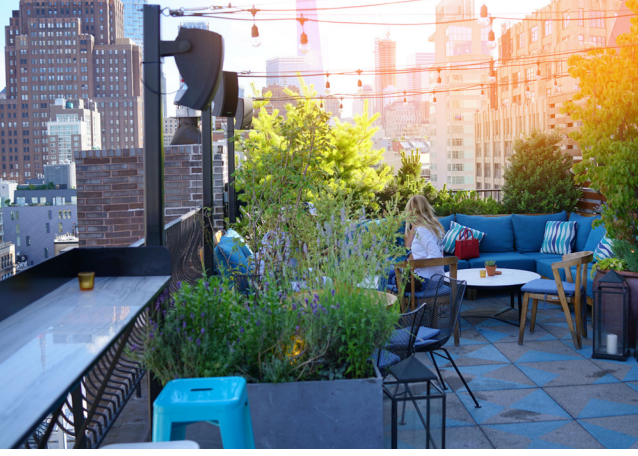




إرشادات السلامة المتعلقة بالطقس للعائلات





يكون الأطفال الرضع والأطفال الصغار والحوامل أكثر عرضة لخطر التأثيرات الصحية الناجمة عن الأحداث المناخية لأن أجسامهم أكثر حساسية لهذه التأثيرات ولأن الأطفال يعتمدون على الآخرين للحفاظ على سلامتهم. يحتوي هذا الكتيب على نصائح وموارد تتعلق بالسلامة يمكنك استخدامها أثناء الأحوال الجوية لحمايةك أنت وعائلتك.

اشترك في Notify NYC للحصول على تحديثات الطوارئ على مستوى المدينة، بما في ذلك التنبيهات المتعلقة بالطقس: ابعث برسالة نصية بالمحتوى **NOTIFYNYC** إلى الرقم 692-692، أو اتصل بالرقم **311**، أو قم بزيارة الرابط a858-nycnotify.nyc.gov.



الطقس الحار

- لا تترك الأطفال أبدًا في سيارة متوقفة أثناء أي طقس، حتى لو كانت النوافذ مفتوحة.
- عندما يكون الجو حارًا جدًا بالخارج، استخدم مكيف الهواء لتظل في جو بارد في المنزل. اضبط مكيف الهواء على درجة 78 فهرنهايت أو على الوضع "البارد المنخفض" لتتمتع بالأمان والراحة وتوفر المال.
- ابحث عن مكان بارد قريب إذا لم يكن لديك مكيف هواء، مثل منزل أحد الأصدقاء، أو مركز ديني أو مجتمعي، أو مركز تجاري، أو مركز تبريد في مدينة نيويورك.
- اتصل على الرقم 311 أو قم بزيارة الرابط finder.nyc.gov/coolingcenters للعثور على مركز تبريد قريب في مدينة نيويورك.
- عند فتح النوافذ لتبريد منزلك، تأكد من تركيب واقيات النوافذ على جميع النوافذ. يجب على أصحاب المباني التي تحتوي على ثلاث شقق أو أكثر توفير واقيات النوافذ في أي وحدة يقيم فيها طفل يبلغ من العمر 10 سنوات أو أقل أو إذا طلب المستأجر ذلك. وإذا لم يتم حل المشكلة، اتصل بالرقم 311.
- ألبس الأطفال ملابس خفيفة وذات ألوان فاتحة وفضفاضة.
- أعط الأطفال حليبًا إضافيًا من حليب الأم أو حليب أطفال إضافي في الأيام الحارة، ولكن ليس الماء، خاصة إذا كان عمرهم أقل من 6 أشهر. شجع الأطفال الأكبر سنًا على شرب الماء بشكل متكرر.
- اكتشف ما إذا كانت أي أدوية تتناولها أنت أو طفلك تزيد من خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة.
- لا توقف أو تغير أدوية طفلك دون التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص به.
- قم بتخزين الأدوية بشكل صحيح. ضع خطة للأدوية المبردة والأجهزة الطبية في حالة انقطاع التيار الكهربائي.

الطقس البارد ❁

- لا تستخدم أبدًا موقد الغاز أو الفرن لتدفئة المنزل. إن استخدام مدافئ الكيروسين ومدافئ البروبان المخصصة للأماكن المغلقة غير قانوني في مدينة نيويورك.
- أخبر مالك المبنى أو مدير العقار إذا لم يكن لديك تدفئة أو ماء ساخن في منزلك. اتصل بالرقم 311 إذا لم يتم تصليحها فوراً.
- ضع الأطفال ليناموا بمفردهم في سرير على ظهورهم دون أي بطانيات أو فرشاة فضفاضة.
- ألبس الأطفال بيجامة مزودة بجوارب أو كيس نوم. يحتاج الأطفال إلى طبقة إضافية من الملابس أكثر من البالغين.
- تأكد من وجود أجهزة كشف الدخان وأول أكسيد الكربون عاملة. قم بتغيير البطاريات مرتين في السنة.



حقوق الصورة: مؤسسة Cribs for Kids



الفياضانات والعواصف

قبل الفيضان أو العاصفة:

- قُم بإعداد حقيبة جاهزة للمغادرة - مجموعة من العناصر التي قد تحتاجها إذا كان عليك مغادرة منزلك على عجل. قد تشمل العناصر المهمة لحقيبة سفر الطفل الألعاب أو الكتب أو الزجاجات أو أكواب الشرب والحفاضات والملابس الإضافية واللهايات وحليب الأطفال. لمزيد من المعلومات، قُم بزيارة الرابط [nyc.gov/health/stormprep](https://www.nyc.gov/health/stormprep).
- جهز الأساسيات، مثل الحقائب الجاهزة للمغادرة والمستندات المهمة والأدوية.

أثناء الفيضان أو العاصفة:

- ابتعد عن الطوابق السفلية وانتقل إلى طابق أعلى. إذا طُلب منك الإخلاء، قُم بذلك فوراً.
- لا تقود سيارتك عبر مياه الفيضانات.
- تجنب مياه الفيضانات. إذا لامست مياه الفيضانات، فاغتسل بالصابون والماء النظيف أو استخدم المطهر الذي يحتوي على الكحول. قُم برعاية الجروح وأطلب الرعاية الطبية.

بعد الفيضان أو العاصفة:

- إذا تعرض منزلك لأضرار، فاتصل بمالك المبنى، وهو المسؤول بموجب القانون عن إصلاح أنواع معينة من أضرار المبنى، بما في ذلك الأضرار الناجمة عن الفيضانات. وإذا لم يتم إصلاح الأضرار، اتصل بالرقم 311.
- قُم بإزالة أي شيء مبلل بمياه الفيضانات من منزلك والذي لا يمكن تنظيفه وتجفيفه بالكامل خلال 48 ساعة. ارتدِ ملابس واقية مقاومة للماء (قفازات وأحذية طويلة وقناع) بسبب احتمالية ظهور العفن. يمكن أن يسبب العفن أعراض الربو والحساسية أو يؤدي إلى تفاقمها.
- قُم بتصوير العناصر المهمة لمطالبات التأمين.
- أبعد الأطفال عن الحطام والطين والألعاب التالفة.
- دع الأطفال يتحدثون عما يشعرون به. يمكن أن تكون الفيضانات والعواصف مخيفة للأطفال حتى لو كانوا لا يرون أي شيء خطير.

جودة الهواء

عندما تكون جودة الهواء الخارجي رديئة:

- تابع تنبيهات مدينة نيويورك وتقريرها الإخبارية وتحقق من الموقع الإلكتروني www.airnow.gov لمعرفة Air Quality Index (مؤشر جودة الهواء).
- قلل من النشاط البدني المكثف في الهواء الطلق، وخذ فترات راحة منتظمة، وأحضر الأطفال إلى الداخل إذا ظهرت عليهم علامات التأثر بسوء نوعية الهواء.
- قلل من التعرض لتلوث الهواء. بالنسبة للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم عامين فما فوق، فإن ارتداء أقنعة عالية الجودة يمكن أن يساعد (N95 أو KN95).

عندما تكون جودة الهواء بالداخل رديئة:

- استخدم منظم الهواء المحمول (المعروف أيضًا باسم جهاز تنقية الهواء أو المطهر) وقم بتنظيفه بانتظام. اختر منظم هواء مزودًا بمرشح مصمم لإزالة الغازات وتجنب الغازات التي تنتج الأوزون.
 - للتعرف على كيفية إعداد منظم الهواء الخاص بك، قم بزيارة الرابط epa.gov/emergency-iaq/diy-air-cleaners.
- قم بمكافحة الآفات التي يمكن أن تسبب سوء نوعية الهواء وتسبب نوبات الربو لدى الأطفال.
 - للعثور على برامج لمعالجة مسببات الربو في المنزل، قم بزيارة الرابط nyc.gov/health/asthma.



موارد إضافية

تقدم بطلب للحصول على مكيف هواء مجاني أو المساعدة في فواتير التدفئة من خلال برنامج Home Energy Assistance Program (برنامج المساعدة في دفع فواتير الطاقة المنزلية): قُم بزيارة الرابط a069-access.nyc.gov أو اتصل بالرقم 718-557-1399.

اكتشف ما إذا كنت مؤهلاً للحصول على فواتير كهرباء وغاز طبيعي مخفضة من خلال برنامج Con Edison's Financial Assistance Program (برنامج المساعدة المالية التابع لشركة Con Edison): قُم بزيارة الرابط bit.ly/3juNAAs أو اتصل بالرقم 800-752-6633.

اطلع على الأدوات والموارد المفيدة لدعم الأطفال أثناء حالات الطوارئ المناخية في مجموعة أدوات الأطفال / المجتمعات القادرة على الصمود (Resilient Children/Resilient Communities, RCRC): قُم بزيارة الرابط bit.ly/rcrc-toolbox.

تعرف على برنامج New York State's Weatherization Assistance Program (برنامج مساعدة الطقس في ولاية نيويورك)، والذي يساعد أصحاب المنازل والمستأجرين المؤهلين على تقليل تكاليف التدفئة والتبريد: قُم بزيارة الرابط hcr.ny.gov/weatherization-applicants أو اتصل بالرقم 311.

تعرف على برنامج EmPower+ التابع لولاية نيويورك، والذي يوفر خدمات كفاءة استخدام الطاقة لأصحاب المنازل والمستأجرين المؤهلين: قُم بزيارة الرابط nyscrda.ny.gov/empower أو اتصل بالرقم 866-697-3732.

اشترك في Notify NYC للحصول على تحديثات الطوارئ على مستوى المدينة، بما في ذلك التنبيهات المتعلقة بالطقس: ابعث برسالة نصية بالمحتوى **NOTIFYNYC** إلى الرقم 692-692، أو اتصل بالرقم 311، أو قُم بزيارة الرابط a858-nycnotify.nyc.gov.



للاطلاع على مزيدٍ من المعلومات حول الاستعداد لحالات الطوارئ، بما في ذلك الأحداث المتعلقة بالطقس، قُم بزيارة الرابط nyc.gov/health/emergency.

NYCTM
Health

1.26 Arabic

