

# چگونه در موج سرما و روزهای برفی ایمن بمانیم؟

2 بهمن 1404

**موج سرما در پی بارش برف سنگین ممکن است فعالیت‌های معمول مردم را کاملاً فلج کند. در چنین روزهایی، دانستن نکات کاربردی کمک می‌کند زمستان را ایمن‌تر پشت سر بگذاریم.**

در اینجا توصیه‌های جمعیت هلال احمر را برای روزهای برفی و سرد مرور می‌کنیم.

## اقدامات حفاظتی قبل از وقوع زمستان سخت و سرمای شدید

اگر در مناطق سردسیر زندگی می‌کنید، محل سکونت را با شرایط سخت زمستانی منطبق کنید:

دیوارها و سقف‌های محل سکونت خود را عایق‌کاری کنید.

هنگام اطلاع از وقوع بارش سنگین برف، همواره مواد غذایی، نان و آب در منزل جهت تأمین نیاز چندروزه خانواده آماده داشته باشید.

با شروع فصل سرما برای آمادگی هنگام قطع گاز، سوخت و وسیله‌ای جایگزین جهت گرمایش و پخت‌وپز تهیه کنید.

برای آمادگی در مواقع قطع گاز سعی کنید پتو و لباس‌های گرم را در دسترس قرار دهید.

برای آمادگی در مواقع قطع برق در صورت داشتن چراغ‌قوه‌های شارژی آنها را شارژ کنید یا چراغ‌قوه با چند باتری یدک تهیه کنید و در دسترس قرار دهید.

گوشی‌ها و پاور بانک‌های خود را شارژ کنید.

## اقدامات حفاظتی هنگام وقوع زمستان سخت و سرمای شدید

برای کسب اطلاعات، اخبار وضع هوا را از منابع خبری رسمی پیگیری کنید.

تا حد امکان از سفرهای غیر ضروری و خروج از خانه خودداری کنید.

به جای پوشیدن یک دست لباس ضخیم، از چند دست لباس گرم و سبک و مناسب استفاده شود و لباس‌های رویی باید نسبت به آب نفوذناپذیر باشد.

از دستکش، کلاه، شال‌گردن و کفش آج‌دار استفاده کنید.

هنگام بارش برف و لغزندگی معابر، کودکان و سالخوردگان تا حد امکان از منزل خارج نشوند.

هنگام بارش برف شدید از انجام فعالیت‌های خسته‌کننده و بی‌نتیجه مانند برف‌روبی، خودداری کنید؛ زیرا ممکن است موجب وارد آمدن فشار بر قلب و در نتیجه حمله قلبی شود.

هنگام عبور از عرض خیابان در مواقع بارش برف و یخبندان با در نظر گرفتن فاصله از وسیله نقلیه با احتیاط کامل عبور و از دویدن خودداری کنید.

در مواقع بارش برف و یخبندان، از روی پلکان‌های برف‌گیر ساختمان‌ها، پله‌های عابر پیاده و پله‌های فلزی روی جوی‌ها، با احتیاط عبور کنید.

هنگام گذر از معابر در روزهای برفی و یخبندان، نسبت به یخ‌زدگی سطوح و سقوط قندیل‌های یخی آویزان از ناودان و لبه ساختمان‌ها احتیاط را رعایت کنید.

### **در روزهای برفی و یخبندان از موتورسیکلت و دوچرخه استفاده نکنید.**

توصیه نخست این است که در هوای برفی و یخبندان، به سفر نروید، اما اگر مجبور به تردد با وسیله نقلیه در هوای برفی شدید، لازم است نکاتی را رعایت کنید که مرکز آموزش الکترونیکی جمعیت هلال احمر آنها را تحت عناوین:

اقدامات پیش از سفر

اقدامات ایمنی هنگام تردد در جاده‌های برف‌گیر



اقدامات صحیح در شرایط اضطرار

کمک‌های اولیه در آسیب‌های ناشی از سرما» دسته‌بندی و ارائه کرده است.

### **اگر در خانه در برف سنگین گیر کرده‌اید**

از رادیو و تلویزیون اخبار و اطلاعات را مدام پیگیری کنید.

از لباس‌های چندلایه، سبک، گرم و پاپوش استفاده کنید.

مواد غذایی موجود در منزل را برای نیاز چند روزه خانواده خود بازبینی و در صورت کم بودن برای جیره‌بندی آن برنامه‌ریزی کنید.

با پایین نگه‌داشتن درجه حرارت محل سکونت در مصرف سوخت صرفه‌جویی کنید تا با مصرف کمتر گاز از احتمال قطع گاز به دلیل افت فشار بکاهید. می‌توانید بخاری یا سیستم گرمایی را کم کنید.

در اتاق‌هایی را که استفاده نمی‌کنید، همچون پذیرایی یا اتاق‌خواب کودکان را ببندید. بخاری یا سیستم گرمایی آنها را خاموش کنید.

در صورتی‌که برق و گاز شما هنوز وصل است، برای باقی ماندن جریان گاز و قطع نشدن برق صرفه‌جویی کنید.

متناسب با نیاز خانواده آب ذخیره کنید، زیرا هر لحظه ممکن است به علت یخ‌زدگی لوله‌ها، آب قطع شود.

در صورت قطعی آب، برق و گاز، همه اعضای خانواده و لوازم مورد نیاز را به یک اتاق که کمترین پنجره را دارد یا فاقد پنجره است، منتقل کنید. پنجره‌های اتاق را به کمک پتو و میخ ببوشانید.

در صورت استفاده از پیک‌نیکی یا چراغ والور یا علاءالدین برای تأمین گرما، روشنایی یا پخت‌وپز تمام منافذ خانه یا اتاق را مسدود نکنید تا از خطر گازهای سمی و مسمومیت در امان باشید.

با استفاده از کرسی از انرژی موجود در خانه حداکثر استفاده را کنید.

هنگام استفاده از وسایل گرمایشی نظیر بخاری گازی، نفتی، هیزمی، کرسی و ... همه درزهای پنجره‌ها و درها را مسدود نکنید، برخی از درزها را برای تهویه هوا و جلوگیری از گازگرفتگی باز بگذارید.