



## أمّن نفسك بعد الإعصار

من المهم أن تتذكر أن الخطر لا يزول مع توقف العاصفة. تعرف على بعض النصائح الخاصة بتأمين أسرتك بعد وقوع الإعصار.

### أمّن نفس في الداخل

- لا تستخدم أبدًا جهازًا كهربائيًا في حالة البلب. إذا كان ما يزال موصولًا، اقطع الكهرباء من خلال قاطع الكهرباء الرئيسي. انتظر حضور فني كهرباء لفحص الجهاز قبل استخدامه.
- إذا انقطعت الكهرباء، فاستخدم المصابيح اليدوية كبديل عن الشموع. إذا اضطرت لاستعمال الشموع، فاحرص على أن تكون على مسافة بعيدًا عن أي شيء قابل للاحتراق. ابتعد دائمًا عن الشموع المشتعلة.

### احترس من الاقتراب من المباني المتضررة

تذكر دائمًا أن الأعاصير قد تتسبب في تضرر المباني وتجعلها غير آمنة. في حالة تضرر منزلك أو أي مبنى آخر، فتأكد أنه آمن قبل الدخول إليه.

- في حالة سماع صوت إزاحة أو صوت غير عادي فاترك منزلك أو أي بناء آخر على الفور. قد تعني الأصوات الغريبة أن المبنى سينهار.

### الوقاية من التسمم بأول أكسيد الكربون

تنتج الأجهزة التي تعمل بالغاز أو بحرق الكربون غاز أول أكسيد الكربون. ويشمل هذا أجهزة مثل المولدات وآلات الغسيل التي تعمل بالضغط وشوايات الفحم ومواقد التخييم. لا يمكن شم غاز أول أكسيد الكربون أو رؤيته، ولكن انتشاره في منزلك يشكل خطرًا كبيرًا. للحفاظ على أمان أسرتك:

- لا تستخدم أي جهاز يعمل بالغاز أو بحرق الفحم أبدًا في منزلك أو في القبو أو في المرآب. ضعها في الخارج في مكان يبعد 20 قدمًا أو 6 أمتار بعيدًا عن أي نافذة أو باب أو فتحة تهوية.
- استخدم كاشف غاز أول أكسيد الكربون يعمل بالبطارية أو يحتوي على بطارية طوارئ وذلك في أي وقت تستعمل في مولدًا أو أي جهاز يحرق الوقود
- لا تقم بتشغيل أي سيارة أو مركبة في المرآب الملحق بمنزلك حتى إذا كان باب المرآب مفتوحًا.
- لا تقم أبدًا بتدفئة المنزل باستخدام فرن غازي.
- إذا كان لديك كاشف أول أكسيد الكربون وبدأ في إطلاق الإنذار، اترك منزلك على الفور واتصل بالطوارئ على 911.

للبقاء آمنًا، تعرف على أعراض التسمم بأول أكسيد الكربون (<https://www.cdc.gov/co/faqs.htm>). إذا اعتقدت أن أول أكسيد الكربون قد تسبب في إعيائك أو إعياء أحد أفراد أسرتك: فتوجه مباشرة إلى الطبيب أو إلى المستشفى.

اطلع على التسمم بأول أكسيد الكربون بعد الكوارث وذلك للحصول على معلومات أكثر.

## أمن نفسك في الخارج

### ابق بعيدًا عن مياه السيول

- اتبع دائمًا التعليمات المتعلقة بالطرق التي تغمرها السيول.
- قد السيارة حول مياه السيول، وليس خلالها. فقد تكون أعمق مما تظن. إذا كنت داخل مياه السيول أو قريبًا منها، فارتد سترة نجاة — خصوصًا إذا كانت المياه ترتفع.



تذكر أن مياه السيول تحمل الجراثيم في الغالب. إذا لمستها، فاحرص على غسل يديك بالماء والصابون. إذا لم يتوفر الماء أو الصابون، فاستخدم المناديل الكحولية أو معقم.

### قم بزيارة مياه السيول والمياه الراكدة

لللمزيد من المعلومات. (<https://www.cdc.gov/healthwater/emergencv/flood/standing.html>)

## ابتعد عن خطوط الكهرباء والمواد الخطيرة

- ابق بعيدًا عن خطوط الكهرباء الساقطة. اتصل بشركة الكهرباء لإبلاغهم.
- احترس من خطوط الكهرباء العالية.
- إذا كنت قريبًا من مواد خطرة فاستخدم الأدوات الصحيحة لحماية نفسك - مثل قناع التنفس (الكمامة) -. قد يحتوي الغبار الناتج عن المباني المتضررة على مواد مثل الرصاص أو الأسبستوس أو الأسمت أو العفن. إذا قمت بلمس شيء ضار، فقم بغسل يدك جيدًا منه.
- استعد المساعدة إذا لم تكن تعلم كيف تتصرف مع المواد الضارة.

## احم نفسك من الحيوانات والحشرات.

- قد تجلب الفيضانات الناموس الذي يحمل الأمراض. استخدم مادة مقاومة للحشرات (مبيد حشري) تحتوي على ن. ديثيل ميتا توليوميد (DEET) أو بيكاردين (Picaridin). ارتد ملابس بأكمام طويلة وبنطال وجورب عندما تكون في الخارج. قم بزيارة البعوض والأعاصير (<https://www.cdc.gov/zika/vector/mosquitoes-and-hurricanes.html>) وذلك للحصول على المزيد من المعلومات.
- تعرف أكثر على داء الكلب (<https://www.cdc.gov/rabies/exposure>). وهو مرض ينتشر في بعض الأحيان عن طريق عضات الحيوانات.

\* ابق بعيدًا عن الحيوانات البرية أو الضالة بعد العواصف. اتصل بالطوارئ 911 أو بقسم الصحة العامة للإبلاغ عنهم.

\* إذا رأيت حيوانات نافقة، فأبلغ الموظفين الرسميين المحليين.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Page last reviewed: August 25, 2017

Page last updated: August 31, 2017

Content source: National Center for Environmental Health (NCEH) (<http://www.cdc.gov/nceh/>); Agency for Toxic Substances and Disease Registry (ATSDR) (<http://www.atsdr.cdc.gov/>); Office of Noncommunicable Diseases, Injury, and Environmental Health (ONDIEH); National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (NCCDPHP) (<http://www.cdc.gov/chronicdisease/>); National Center for Birth Defects and Developmental Disabilities (NCBDDD) (<http://www.cdc.gov/ncbddd/>)