



دليل السلامة من الحر الشديد للحوامل والآباء الجدد

حافظ على برودة جسمك. واتخذ إجراءات السلامة. واحم نفسك وطفلك.

أهمية هذا الأمر:

بعد الولادة، تكون الرعاية المستمرة أمراً أساسياً. سيساعدك هذا الدليل على الاستعداد أثناء موجات الحر الشديد.



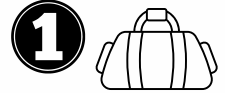
قائمة مراجعة خطة الطوارئ

كن مستعداً لمغادرة
المنزل بحقيبة طوارئ
تشمل الماء، والأدوية،
ولوازم الأطفال، وأدوات
السلامة، وشواحن
إضافية. حاول تخزين
كمية ماء تكفي لثلاثة
أيام.



جهز بيتك

افحص المكيف أو المراوح،
وأبقِ الستائر مغلقة، وحدد
مراكز التبريد القريبة،
وتعرّف على علامات
الأمراض المرتبطة بالحرارة.



جهّز حقيبة الطوارئ الخاصة بالحرارة

احزم حقيبة طوارئ تحتوي
على الماء، وواقي
الشمس، وأدوات التبريد،
وملابس خفيفة، وأدوية،
وشواحن، ولوازم الأطفال.

ابقَ على اطلاع



سجّل للحصول على التنبيهات من خلال مؤسسة إدارة الطوارئ المحلية أو
تطبيق ReadyErie. يمكن للتنبيهات عبر الرسائل النصية أو المكالمات أو
الراديو أن تساعدك على الاستجابة بسرعة لتهديدات الطقس، وانقطاع
الكهرباء، وأوامر الإخلاء.



دليل السلامة من الحر الشديد للحوامل والآباء الجدد

حافظ على برودة جسمك. واتخذ إجراءات السلامة. واحم نفسك وطفلك.

أهمية هذا الأمر:

بعد الولادة، تكون الرعاية المستمرة أمرًا أساسيًا. سيساعدك هذا الدليل على الاستعداد أثناء موجات الحر الشديد.



تابع حالة جسدك

اتصل بطبيبك أو اطلب المساعدة الطبية إذا شعرت بالدوار، أو الارتباك، أو تسارع ضربات القلب، أو الغثيان، أو التورم، أو التشنجات. قد تكون هذه علامات مرض ناتج عن الحرارة أو من مضاعفات الحمل.



حافظ على برودة جسمك

تجنب الخروج بين الساعة 11 صباحًا و4 مساءً، وارتد ملابس فضفاضة و فاتحة اللون، وبرّد جسمك بالاستحمام أو المناشف المبللة، واستخدم المراوح أو زر أماكن مكيفة مثل مراكز التبريد.



حافظ على رطوبة جسمك

اشرب 8-10 أكواب من الماء غير المخلّى يوميًا. إذا كنت ترضعين طبيعيًا، اشربي المزيد من الماء لتجنب الجفاف.

نصائح للآباء الجدد



إذا ظهرت على طفلك علامات ارتفاع الحرارة مثل احمرار الخدين، أو التنفس السريع، أو التهيج، أو قلة عدد الحفاضات المبللة، فقد يكون ذلك علامة على الجفاف. ألبسه طبقة واحدة أكثر مما ترتديه أنت. يظل حليب الأم آمنًا لمدة تصل إلى 4 ساعات في درجة حرارة الغرفة (77 درجة فهرنهايت أو أقل). استخدم الثلج أو الأكياس الباردة عند السفر للحفاظ على درجة الحرارة المطلوبة.



دليل السلامة من عواصف الشتاء

للحوامل والآباء الجدد

كن مستعدًا. واتخذ إجراءات السلامة. وحافظ على صحتك
أهمية هذا الأمر:

بعد الولادة، تكون الرعاية المستمرة أمرًا أساسيًا. سيساعدك هذا الدليل على الاستعداد لعواصف الشتاء.

خزن المؤن



قبل العاصفة، خزن ما يكفي لمدة 3 أيام
من الطعام والماء، بما في ذلك الوجبات
الخفيفة، والبطانيات، والمدافئ
المحمولة، وحليب الأطفال.

ابق في الداخل وحافظ على دفء جسدك



ارتد طبقات من الملابس، وغطّ الرأس
واليدان والقدمين. سخّن غرفة واحدة
مغلقة إذا انقطعت الكهرباء، واستخدم
أضواء تعمل بالبطارية بدلًا من الشموع.

ابق على تواصل وحافظ على رطوبة جسمك



تواصل يوميًا مع أحبائك، وحافظ على
رطوبة جسمك بشرب السوائل الدافئة
مثل المرق أو الشاي منزوع الكافيين
لتجنب الجفاف.

تابع حالة جسدك



اتصل بمقدم الرعاية فورًا إذا عانيت
من تقلصات شديدة، أو نزيف، أو
رجفان، أو شحوب، أو ارتباك، أو تعب
شديد، أو بطء التنفس، أو صعوبة في
الكلام.

تذكيرات مهمة

سلامتك هي الأولوية القصوى أثناء الطقس الشتوي القاسي.
البقاء في الأماكن الداخلية طوال فترة العاصفة الشتوية أكثر أمانًا. فالظروف القاسية
مثل درجات الحرارة المتجمدة، والرياح القوية، وضعف الرؤية قد تشكل مخاطر صحية
خطيرة بما في ذلك قزمة الصقيع، وانخفاض حرارة الجسم، وزيادة خطر الحوادث.



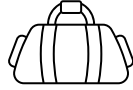
دليل السلامة من عواصف الشتاء

للحوامل والآباء الجدد

كن مستعدًا. واتخذ إجراءات السلامة. وحافظ على صحتك
أهمية هذا الأمر:

بعد الولادة، تكون الرعاية المستمرة أمرًا أساسيًا. سيساعدك هذا الدليل على الاستعداد لعواصف الشتاء.

جهّز حقيبة خاصة بالحوامل



احزم حقيبة مسبقًا وضعها قرب الباب بحيث تحتوي على الأدوية، والسجلات الطبية، والملابس الدافئة، ومصباح يدوي، وشواحن، ولوازم الأطفال، ولوازم ما بعد الولادة.

ابق على اطلاع



سجّل للحصول على التنبيهات من خلال مؤسسة إدارة الطوارئ المحلية أو تطبيق ReadyErie.

قائمة مراجعة خطة الطوارئ



كن مستعدًا للمغادرة بسرعة من خلال حقيبة طوارئ تحتوي على ما يكفي لمدة 3 أيام على الأقل من الطعام والماء والأدوية ولوازم الطفل وأدوات السلامة والشواحن الاحتياطية.

بعد العاصفة



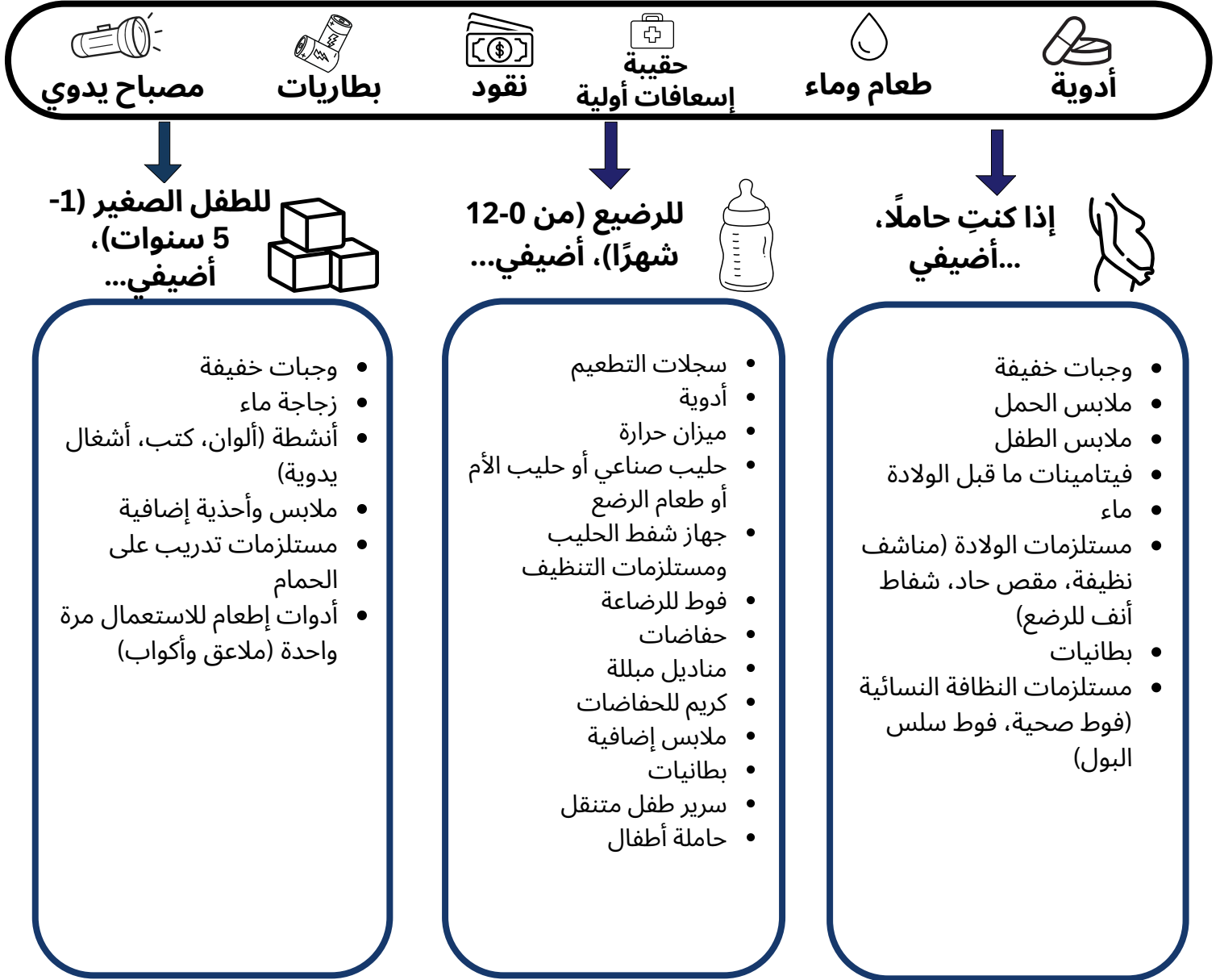
حدد موعد فحص إذا ظهرت عليك علامات عدوى أو شعرت بالتوتر. تذكر أن الشعور بالإرهاق أمر طبيعي وأن صحتك النفسية مهمة.

نصائح للآباء الجدد



إذا كنتِ ترضعين طبيعيًا، فحافظي على رطوبة جسمك وتناولي الطعام بانتظام؛ وإذا انقطعت الكهرباء، خزّني حليب الأم في مبرد مع أكياس الثلج. إذا كنتِ تستخدمين الحليب الصناعي، فاستخدمي الحليب الصناعي الجاهز إذا لم يتوفر ماء نظيف. للحفاظ على دفء طفلك، ألبسه طبقات من الملابس.

قائمة حقيبة الطوارئ والإسعافات الأولية في المنزل للحوامل والآباء الجدد



تذكيرات مهمة

استشيري مقدم رعايتك الصحية: تحدثي مع طبيبك أو القابلة حول مستلزماتك أنت وطفلك.
احفظيها في متناول اليد: خزني حقيبتك في مكان ظاهر يسهل الوصول إليه.
راجعني وجددي: افحصي تواريخ الصلاحية بانتظام وأعيدي تعبئة المستلزمات حسب الحاجة.



قائمة حقيبة الطوارئ والإسعافات الأولية في المنزل للحوامل والآباء الجدد



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

حقيبة الإسعافات الأولية

- ضمادات متنوعة
- شاش معقم
- شريط طبي
- مناديل مطهرة أو مسحات كحولية
- مرهم مضاد حيوي
- معقم يدين
- ملقط
- مقص

مستلزمات الطوارئ

- حقيبة إسعافات أولية
- قائمة جهات التواصل في حالات الطوارئ (العائلة، طبيب النساء والتوليد، طبيب الأطفال)
- مصباح يدوي أو كشاف للرأس
- بطاريات إضافية
- بنك طاقة مشحون

الضروريات

- ملابس
- حفاضات للاستعمال مرة واحدة
- ومناديل مبللة للأطفال
- كريم طفح الحفاضات

مستلزمات ما بعد الولادة

- مسكنات ألم
- كمادات باردة أو أكياس ثلج
- جهاز شفط الحليب وبلسم الحلمة
- فوط صحية
- كريم للبواسير

وسائل راحة ومستلزمات

أخرى مفيدة

- ميزان حرارة
- وجبات خفيفة وماء
- وسائد وبطانيات
- ألعاب أطفال
- لهاية

لوازم الأطفال

- ميزان حرارة للأطفال
- مسكنات آمنة للأطفال (حسب إرشادات طبيب الأطفال)
- قطرات أو بخاخ محلول ملحي للأنف
- شفاط أنف
- كرات قطنية وأعواد تنظيف الأذن

تذكيرات مهمة

استشير مقدم رعايتك الصحية: تحدثي مع طبيبك أو القابلة حول مستلزماتك أنت وطفلك.

احفظيها في متناول اليد: خزني حقيبتك في مكان ظاهر يسهل الوصول إليه.
راجعي وجددي: افحصي تواريخ الصلاحية بانتظام وأعيدي تعبئة المستلزمات حسب الحاجة.