

Winter Extreme Cold Safety

السلامة في الاوقات الشديدة البرودة

- Stay indoors during the extreme low temperature. ابقى في الداخل في الاوقات الشديدة البرودة
- Walk carefully on snowy, icy, walkways. أمش بحذر في الممرات المغطاة بالثلج والجليد
- Avoid overexertion when shoveling snow. Overexertion can bring on a heart attack—a major cause of death in the winter. Use caution, take breaks, push the snow instead of lifting it when possible, and lift lighter loads.
- تجنب الافراط في ازالة الجليد. أن الافراط بازاله الجليد قد يجلب لك أزمة قلبية – المسبب الرئيسي للموت في الشتاء. توخي الحذر, خذ أستراحة, ازح الجليد بدل من رفعه اذا امكن أو ارفع اقل كمية.
- Keep dry. Change wet clothing frequently to prevent a loss of body heat. Wet clothing loses all of its insulating value and transmits heat rapidly.
- ابقى جافاً. غير الملابس المبللة بصورة متكررة لمنع الجسم من فقدان الحرارة. الملابس المبللة تفقد خاصيتها للعزل وتنقل الحرارة بسرعة.
- Signs of Frostbite: Occurs when the skin and body tissue just beneath it freezes. Loss of feeling and white or pale appearance in extremities, such as fingers, toes, earlobes, face, and the tip of the nose.
- علامات قرصة الصقيع: تحدث عندما يجمد ماتحت الجلد او الانسجة الجسمية. فقدان الاحساس بالجزء المنجمد او يبدو ابيض او شاحب اللون في الاطراف مثل اصابع اليد والقدم , صيوان الاذن, الوجه, ونهاية الانف.
- What to Do: Cover exposed skin, but do not rub the affected area in an attempt to warm it up. Seek medical help immediately.
- ماذا يجب ان تفعل: غطي اجزاء الجسم المكشوفة, ولكن لاتفرك المنطقة المتأثرة محاولة منك تدفنتها. ابحث عن الاعانة الطبية في الحال.
- Signs of Hypothermia: Dangerously low body temperature. Uncontrollable shivering, memory loss, disorientation, incoherence, slurred speech, drowsiness, and apparent exhaustion.
- علامات انخفاض درجة حرارة الجسم: درجة حرارة المنخفضة بصورة خطيرة. الرجفان غير المسيطر عليه , فقدان الذاكرة, الارتباك, التشوش, ثقل اللسان, الدوخة, الارهاق الواضح.
- What to Do: If symptoms of hypothermia are detected take the person's temperature. If it is below 95°, seek medical attention immediately. Get the victim to a warm location. Remove wet clothing. Warm the center of the

body first by wrapping the person in blankets or putting on dry clothing. Give warm, non-alcoholic beverages if the victim is conscious. Seek medical help immediately.

- ماذا تفعل: إذا تم الكشف عن أعراض انخفاض الحرارة, خذ درجة حرارة الشخص. إذا كانت تحت الـ 35 , استعن بالعناية الطبية حالاً. خذ المريض الى مكان دافئ. ازل عنه الملابس الرطبة. أدفئ مركز الجسم , اولا بواسطة لف الجسم ببطانية او قطعة قماش جافة. أطلب المساعدة الطبية في الحال.
 - The U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) recommends, if you detect symptoms of frostbite, seek medical care. Because frostbite and hypothermia both result from exposure, first determine whether the victim also shows signs of hypothermia. Hypothermia is a more serious medical condition and requires emergency medical assistance.
 - مراكز السيطرة والوقاية من الامراض يوصي اذا لاحظت أعراض قرصة البرد أن تطلب المساعدة الطبية. لان قرصة البرد والانخفاض الشديد لحرارة الجسم تحدث بسبب التعرض للبرد, اولا تحديد فيما اذا كان الشخص لديه علامات انخفاض الحرارة الشديد. انخفاض حرارة الجسم هو حالة طبية أكثر خطورة وتتطلب المساعدة الطبية الطارئة.
- Drive only if it is absolutely necessary. If you must drive: travel in the day; don't travel alone; keep others informed of your schedule; stay on main roads and avoid back road shortcuts.
- لاتقود سيارتك الا في حالات الضرورة القصوى. إذا كان يجب عليك السياقة سوق خلال النهار. لاتذهب لوحده. أبلغ الاخرين عن مكان ذهابك. ابق في الشوارع الرئيسية تجنب الدخول الى الشوارع الخلفية والمعابر.
- Let someone know your destination, your route, and when you expect to arrive. If your car gets stuck along the way, help can be sent along your predetermined route.
- ابلغ شخص معين عن مكان ذهابك, الطريق التي سوف تسلك ومتى سوف تصل. إذا علقت سيارتك في الطريق , ممكن ارسال المساعدة على الطريق التي حددتها مسبقاً.
- If the pipes freeze, remove any insulation or layers of newspapers and wrap pipes in rags. Completely open all faucets and pour hot water over the pipes, starting where they were most exposed to the cold (or where the cold was most likely to penetrate).
 - إذا تجمدت الانابيب انزع العوازل او طبقات الجرائد وغطي الانابيب بقطع القماش. افتح الحنفيات كلياً واسكب الماء الساخن عليها. بدأ من الاماكن التي المعرضة مباشرة للبرد (او الاماكن التي اكثر احتمالية لاختراق البرد.
- Maintain ventilation when using kerosene heaters to avoid build-up of toxic fumes. Refuel kerosene heaters outside and keep them at least three feet from flammable objects.

- ابق التهوية عندما تستعمل المدافئ النفطية لتفادي تجمع الابخرة السامة. أملئ المدافئ النفطية خارجاً وشغلها بعيداً عن المواد القابلة للاشتعال بمسافة 3 أقدام.
- If you will be going away during cold weather, leave the heat on in your home, set to a temperature no lower than 55°F.
 - إذا كنت مغادراً خلال الجو البارد, اترك التدفئة المركزية على درجة 55 فهرنهايت فاكثر.
- If you use the electrical heaters, keep them away from curtains or any inflammable materials. Keep the heaters on a stable surface to preventing them from falling. Don not leave the house and the heaters are on.
- إذا استعملت المدافئ الكهربائية, ابعدها عن الستائر او المواد القابلة للاشتعال. ابق الهيترات على اسطح ثابتة لتفادي سقوطها. لا تترك البيت والهيترات مشغلة.
- Check smoke and carbon monoxide detectors regularly or ask the landlord to check them for you.
 - افحص بانتظام حساسات الدخان واول اوكسيد الكربون او اطلب من صاحب الدار فحصها

Clothing for Kids,

ملابس الاطفال

If your child's feet and hands are warm, what they are wearing is usually good. If your child is dressed too warm, she could sweat and feel colder when she stops playing.

إذا كانت ايدي واقدم طفلك دافئة, فان ما يرتديه طفلك جيد عادةً. إذا كان طفلك يرتدي ملابس جدا حارة وعندما يلعب ويتعرق سوف يشعر بالبرد عندما يتوقف عن اللعب.

- Dress your child in layers of clothing that can be put on and taken off easily.

البس طفلك طبقات من الملابس سهلة الارتداء والخلع

- Wear a hat because a lot of body heat is lost through the head.

البس الطفل قبعة لان الكثير من الحرارة تنفق عن طريق الراس

- Keep ears covered at all times to [prevent frostbite](#).

غطي اذان الطفل كل الاوقات لتمنع حدوث لسعة البرد الخطيرة

- Wear mittens instead of gloves so that fingers can be bunched together for warmth.

البس القفازات (الكفوف) التي لاتفصل الاصابع عن بعض وبذلك الاصابع تحافظ على دفئها

- Wear warm, waterproof boots that are roomy enough for an extra pair of socks and to wiggle toes.

البس الطفل أحذية مانعة للماء ودافئة والتي تكون واسعة للباس جواريب اضافية ولتحريك اصابع القدم

- Remove drawstrings from clothing that could catch on climbing or play equipment. Use Velcro or other snaps instead.
 - أزل جميع الاشرطة التي قد تعلق باجهزة اللعب. استعمل الشريط اللاصق بدلا من ذلك
 - Use a neck warmer instead of a scarf, and mitten clips instead of a string to prevent choking.
 - ألبس الطفل ملابس ذات عنق طويل بدلا من لفاف العنق. ولا تستعمل الاشرطة للقفازات لمنع اختناق الطفل بها
 - Remove wet clothing and boots immediately after playing.
 - أنزع الملابس المبللة والاحذية عن طفل بعد الانتهاء من اللعب مباشرةً
 - Infants being pulled in a sled need extra bundling. Because they aren't moving, they can't generate body heat the way a playing child can.
 - الاطفال اللذين يسحبون على الزلاجات يجب الباسهم ملابس اكثر لانهم لا يولدون حرارة مثل الطفل اللذي يلعب
 -
-