

# دليلك الصحي أثناء تقلبات الطقس



يعد التكيف مع التغيرات المناخية الموسمية والتعامل مع الظروف الجوية المتقلبة أمرًا ضروريًا. يمكن أن تؤثر الفيضانات المتكررة الناجمة عن الأمطار الغزيرة بشكل كبير على الصحة العامة، مما يؤدي إلى وقوع إصابات ومشاكل صحية مختلفة. يقدم هذا الدليل نصائح عملية لمساعدتك على البقاء آمنًا وصحيًا قبل وأثناء وبعد التقلبات الجوية السيئة، وتقليل تأثيرها على صحتك.

# الفهرس

- 04 ————— المخاطر المرتبطة بتغيرات الطقس والأمطار
- 10 ————— الوقاية من المخاطر
- 15 ————— قبل حدوث الحالات الجوية المتقلبة
- 22 ————— أثناء الحالات الجوية المتقلبة
- 25 ————— سلامة الأغذية أثناء الحالات الجوية المتقلبة  
وانقطاع التيار الكهربائي
- 31 ————— بعد حدوث الحالات الجوية المتقلبة

# 01

## المخاطر المرتبطة بتغيرات الجو والأمطار

تشمل المخاطر الصحية المرتبطة  
بتراكم مياه الأمطار والمياه الراكدة  
مخاطر مختلفة:

المخاطر الفيزيائية



المخاطر الكهربائية



المخاطر الكيميائية



مخاطر البنية الهيكلية



المخاطر الصحية



# المخاطر الفيزيائية

01 الإصابات الجسدية: يمكن للمياه المتراكمة أو الراكدة أن تخفي الأشياء الحادة والحطام والأسلاك الكهربائية المغمورة، مما يشكل مخاطر للإصابة بالجروح وإصابات الأشخاص الذين يتنقلون في المناطق التي غمرتها مياه الأمطار.

02 حوادث السيارات: يمكن أن تؤدي الطرق الزلقة وانخفاض توازن السيارات إلى حدوث حوادث.

03 الغرق: يزداد خطر الغرق أثناء هطول الأمطار الغزيرة والفيضانات، خاصة بالنسبة للأفراد الذين يحاولون التنقل أو عبور المناطق التي غمرتها مياه الأمطار.

04 البَرَد: تختلف في الحجم ويمكن أن تلحق الضرر بالممتلكات، وتتسبب في حدوث تجاوزات للمركبات، وتحطيم النوافذ، ويمكن أن تشكل مخاطر مميتة على الأفراد.

# المخاطر الكهربائية

01

خطر الصعق الكهربائي: تزيد المياه المتراكمة أو الراكدة من خطر الصعق الكهربائي، خاصة بالقرب من الأسلاك الكهربائية المغمورة بالمياه. الاتصال بالأسلاك أو المعدات يمكن أن يسبب إصابات خطيرة أو وفيات. بالإضافة إلى ذلك، فإن البرق أثناء العواصف يمثل المزيد من المخاطر الكهربائية.

02

البرق عبارة عن شرارة عملاقة من الكهرباء في الغلاف الجوي بين السحب أو الهواء أو الأرض. ويمكن أن يضرب أي مكان على وجه الأرض.



# المخاطر الكيميائية



التلوث الكيميائي: يمكن للمياه المتراكمة أو الراكدة أن تجمع مواد كيميائية سامة من المناطق الصناعية والزراعية والسكنية. إن التعرض لهذه الملوثات - سواء عن طريق ملامسة الجلد أو البلع أو الاستنشاق - يمكن أن يؤدي إلى التسمم ومشاكل في الجهاز التنفسي وتهيج الجلد.

# مخاطر البنية الهيكلية

يمكن للأمطار الغزيرة والفيضانات أن تضعف أو تدمر البنية الهيكلية مثل الطرق والجسور والمباني والسدود، مما يزيد من خطر الانهيارات والحوادث والإصابات الناجمة عن تساقط الحطام.



# المخاطر الصحية

01 الأمراض المنقولة بالمياه: يمكن أن تحتوي المياه المتراكمة أو الراكدة على ملوثات، مما يؤدي إلى تهيج الجلد وانتشار الأمراض المنقولة بالمياه عن طريق التلامس أو الابتلاع.

02 الأمراض المنقولة بالنواقل: تجتذب المياه الراكدة البعوض الذي يمكن أن ينقل الأمراض من خلال لدغاته، مما يشكل تهديداً صحياً أثناء وبعد هطول الأمطار الغزيرة والفيضانات.

03 العفن والالتهابات الفطرية: الظروف الرطبة الناجمة عن الأمطار الغزيرة والفيضانات تشجع على نمو العفن والفطريات في المباني، مما قد يؤدي إلى تفاقم مشاكل الجهاز التنفسي مثل الربو والحساسية.

04 الإصابة والعدوى من الحياة البرية: يمكن أن يؤدي تراكم مياه الأمطار إلى انتقال الثعابين والقوارض والحشرات من موقع سكنها إلى أماكن أقرب للبشر، مما قد يزيد من خطر اللدغات واللسعات والأمراض المعدية.

05 المخاوف المتعلقة بسلامة الأغذية: تناول الأطعمة الملوثة بسبب التخزين غير السليم أو الاتصال بمياه الأمطار المتراكمة يمكن أن يؤدي إلى أمراض تنتقل عن طريق الغذاء، مما قد يسبب أعراضاً مختلفة مثل: القيء والإسهال.

# 02

## الوقاية من المخاطر

### الوقاية من الغرق:



● البقاء على اطلاع من خلال مراقبة توقعات الطقس والالتزام بتعليمات البقاء في المنزل.

● من الأفضل تجنب القيادة أثناء هطول الأمطار الغزيرة، ولكن إذا كان لا بد من ذلك فيجب عليك:

1. السير ببطء.
2. استخدم الطرق الرئيسية.
3. استخدم المصابيح الأمامية المغطاة.
4. حافظ على ترك مسافة أمانة بين سيارتك والسيارات والأخرى.

● لا تقود سيارتك أبدًا عبر الطرق المغمورة بالمياه: فحتى المياه التي تبدو ضحلة، والتي لا يزيد عمقها عن 6 بوصات، قد تؤدي إلى فقدان السيطرة على سيارتك. بالإضافة إلى ذلك، قد تحتوي مياه الفيضانات على مخاطر مخفية يمكن أن تلحق الضرر بسيارتك.

# الوقاية من المخاطر

## السلامة من مخاطر البرق:



البقاء على اطلاع من خلال مراقبة توقعات الطقس.

### إذا كنت في الخارج:

1. ابحث عن مأوى داخلي على الفور.
2. تجنب المناطق المرتفعة.
3. الابتعاد عن مصادر المياه والمواد الموصلة مثل المعادن.
4. تجنب البقاء في المركبات المفتوحة.
5. ابتعد عن الأشياء والهياكل العالية مثل الأشجار وأعمدة الهاتف.
6. لا تستخدم الهواتف السلكية.

### إذا كنت في الداخل:

1. تجنب استخدام الماء.
2. الابتعاد عن الأجهزة الإلكترونية.
3. الابتعاد عن النوافذ والأبواب.

# الوقاية من المخاطر

## الوقاية من الأمراض:



- تجنب ملامسة مياه الأمطار المتراكمة والمياه الراكدة أو اللعب فيها.
- اغسل يديك بعد أي اتصال.
- منع الأطفال من اللعب بمياه الأمطار المتراكمة أو بالألعاب الملوثة بمياه الأمطار المتراكمة والتي لم يتم تطهيرها.
- لا تستخدم المياه التي قد تكون ملوثة بسبب تراكم الأمطار.
- تجنب تناول الأطعمة التي لامست المياه الملوثة.

## الوقاية من لدغات الحيوانات والحشرات:



- استخدم طارد الحشرات واتبع التعليمات الموجودة على الملصق.
- أعد تطبيق طارد الحشرات حسب التوجيهات.
- ارتداء قمصان فضفاضة بأكمام طويلة وسراويل طويلة.
- إصلاح الثقوب في شاشات النوافذ.
- التخلص من المياه الراكدة.
- التخلص من الزيادات في أعداد البعوض من خلال الاتصال بالجهات المعنية.

# الوقاية من المخاطر

## تجنب الإصابات الكهربائية:



- لا تلمس أبدًا سلكاً كهربائياً ساقطًا.
- لا تقود السيارة عبر المياه المتراكمة إذا كانت أسلاك الكهرباء مقطوعة.
- لا تقم مطلقًا بتشغيل الطاقة أو إيقاف تشغيلها أو استخدام أداة أو جهاز كهربائي أثناء الوقوف في الماء.
- إذا كنت تعتقد أن شخصًا ما قد تعرض لصدمة كهربائية، فلا تلمسه. اتصل بالجهة المختصة واطلب المساعدة الطبية الطارئة.

## الوقاية من إصابات البرد:



- ابق على اطلاع بتوقعات الطقس.
- البقاء في الداخل وتجنب المشي تحت البرد.
- الابتعاد عن النوافذ والأبواب الزجاجية.

# الوقاية من المخاطر

## تجنب الإصابات الكيميائية:



- استمع إلى التوجيهات أو التنبيهات من الجهات المعنية بشأن السلامة الكيميائية.
- تجنب دخول المناطق التي تتراكم فيها مياه الأمطار.
- إذا كنت تشك في حدوث تسمم كيميائي، فأبلغ الجهات المعنية بذلك.
- لا تلمس أو تحرك الحاويات غير المعروفة.
- إذا لامست مواد كيميائية أو مياه الأمطار الملوثة، اغسل الجلد المصاب بالصابون والماء النظيف في أسرع وقت ممكن. تخلص من ملابسك بأمان.

# 03

## قبل حدوث الحالات الجوية المتقلبة

مع زيادة تواتر مواسم الأمطار وتقلب الحالات الجوية، فإن الوعي والاستعداد أمران حيويان لحماية الصحة والممتلكات. ستساعد هذه النصائح في ضمان موسم ممطر آمن يمكن التحكم فيه.

تقييم المخاطر



التخطيط للطوارئ



لوازم الطوارئ



حماية المنزل



البقاء على اطلاع دائم



# تقييم المخاطر

01 فهم المخاطر لتطوير استراتيجيات الاستعداد الفعالة.

02 ضع في اعتبارك موقعك الجغرافي، والتاريخ المناخي لمنطقتك، وقربك من المسطحات المائية، والتضاريس، وتاريخ الفيضانات الماضية.

03 تحديد المخاطر ونقاط الضعف المحتملة في منزلك ومحيطك ومجتمعك.

04 فهم أنماط الطقس: ابق على اطلاع بتوقعات الطقس واتجاهات المناخ والأنماط الموسمية لتوقع احتمالية هطول الأمطار والفيضانات في منطقتك.



# التخطيط للطوارئ

إعداد قائمة بجهات اتصال الطوارئ، بما في ذلك السلطات المحلية، وخدمات الطوارئ، ومقدمي المرافق، والمنظمات المجتمعية. اجعله متاحًا وشاركه مع أفراد العائلة:

إسعاف دبي 998

الدفاع المدني 997

شرطة دبي 999

بلدية دبي 800900

هيئة الطرق والمواصلات 8009090

ديوا 991

خطة الاتصال: ضع خطة اتصال مع أفراد الأسرة والجيران وجهات الاتصال خارج المدينة للبقاء على اتصال وتبادل المعلومات أثناء سقوط الأمطار والفيضانات.



# لوازم للطوارئ

## اعتبارات خاصة

- قم بتخصيص مجموعة أدوات الطوارئ الخاصة بك لأفراد الأسرة من ذوي الاحتياجات الخاصة، مثل الرضع وكبار السن وأصحاب الهمم والحيوانات الأليفة.
- تضمين الإمدادات مثل حليب الأطفال، والحفاضات، والأدوية الموصوفة، والأجهزة الطبية، وأغذية الحيوانات الأليفة، ووسائل الراحة لضمان راحة الجميع.
- التأكد من أن الأفراد الذين يحتاجون إلى رعاية مستمرة لديهم الأدوات ومصدر طاقة بديل لأجهزتهم الكهربائية.

# حماية المنزل

## حماية منزلك من أضرار المطر:

استخدام البناء المقاوم للفيضانات ورفع المرافق.

01

الحفاظ على الممتلكات لمنع تراكم المياه والمشاكل في البناء.

02

تنظيف المزاريب وفحص التسربات وتقليم الأشجار.

03

فحص الأسقف والجدران الداخلية بحثًا عن أي ضرر قد يشير إلى وجود تسرب في السقف.

04

تأمين الأبواب والنوافذ وإعداد أكياس الرمل.

05

تحقق من نظافة مصارف الشوارع القريبة من منزلك واتصل بالجهات المعنية لإجراء الإصلاحات اللازمة.

06

تعلم كيفية إيقاف تشغيل أنابيب المياه والكهرباء والغاز بسرعة.

07

تجنب تخزين الأشياء الثمينة في الطابق السفلي وقم بإيقاف المركبات على أرض مرتفعة

08

# البقاء على اطلاع دائم

01 مراقبة الطقس: ابق على اطلاع بأحوال الطقس والتنبؤات من خلال مراقبة تقارير الطقس المحلية والاهتمام بالتنبيهات.

02 تجنب الحصول على المعلومات من القنوات غير المصرح لها أو نشر الشائعات.



# 04

## أثناء الأحوال الجوية السيئة



### نصائح للبقاء بصحة جيدة أثناء الأحوال الجوية المتقلبة:

- البقاء على اطلاع من خلال مراقبة توقعات الطقس.
- ارتدِ ملابس مناسبة لتبقى دافئًا وجافًا.
- البقاء في الداخل إلا إذا لزم الأمر.
- تجنب النوافذ والأبواب أثناء العاصفة.
- تجنب أنفاق الطرق وحفر الصرف الصحي والمناطق المنخفضة والمناطق التي تتجمع فيها المياه
- من الأفضل عدم القيادة أثناء هطول الأمطار الغزيرة، ولكن إذا كان لابد من ذلك **فيجب عليك:**

01 الاستماع إلى الإخطارات والالتزام بالقواعد.

02 السير ببطء.

03 استخدام الطرق الرئيسية.

04 استخدام المصابيح الأمامية المغطاة.

05 الحفاظ على مسافة آمنة بين سيارتك والسيارات الأخرى.

# أثناء الأحوال الجوية السيئة

## نصائح للبقاء بصحة جيدة أثناء الأحوال الجوية المتقلبة:

لا تقم أبدًا بالقيادة عبر الطرق المغمورة بالمياه؛ فحتى المياه الضحلة يمكن أن تكون خطيرة.



الابتعاد عن خطوط الكهرباء والأسلاك الكهربائية.



ممارسة النظافة الجيدة، بما في ذلك غسل اليدين بشكل متكرر.



تجنب لمس وجهك بأيدي غير مغسولة.



ضمان الصرف الصحي السليم وإدارة النفايات.



منع الإصابات عن طريق تجنب تراكم مياه الأمطار وارتداء الملابس الواقية.



احمل مظلة أو معطفًا واقياً من المطر عندما تكون بالخارج.



تجنب استخدام هاتفك المحمول أثناء المشي بالخارج.



توخي الحذر من الأسطح الزلقة.



# أثناء الأحوال الجوية السيئة

## نصائح للبقاء بصحة جيدة أثناء الأحوال الجوية المتقلبة:

تجنب الاتصال المباشر بالمياه الراكدة، سواء أثناء السباحة أو المشي فيها. يمكن أن يكون مكانًا خصبًا للبعوض والبكتيريا، لذا حاول تجنبها. حافظ على نظافة محيطك وجفافه لمنع نمو العفن وتجنب الربو والحساسية والعدوى.

تناول نظام غذائي متوازن لتقوية المناعة.

حافظ على رطوبة جسمك باستخدام مصادر المياه الآمنة.

استخدم مصادر المياه الآمنة للشرب والطبخ والنظافة.

تجنب تراكم مياه الأمطار أو المياه الراكدة، لأنها يمكن أن تؤدي إلى تكاثر البكتيريا والفيروسات الضارة.

قم بتخزين المياه بشكل آمن في حاويات نظيفة ومغطاة لمنع التلوث.

# 05

## سلامة الأغذية أثناء الأحوال الجوية السيئة وانقطاع التيار الكهربائي

### نصائح لسلامة الأغذية أثناء الأحوال الجوية السيئة وانقطاع التيار الكهربائي:



أثناء حالات الطوارئ مثل انقطاع التيار الكهربائي، يعد ضمان سلامة الأغذية أمرًا بالغ الأهمية للوقاية من الأمراض المنقولة بالغذاء والحفاظ على الصحة، من الضروري التمييز بين المواد الغذائية القابلة للتلف وغير القابلة للتلف:

- المواد القابلة للتلف، مثل اللحوم والمأكولات البحرية ومنتجات الألبان والمنتجات الطازجة، فهي تفسد بسرعة وتتطلب التبريد.
- تتمتع المواد غير القابلة للتلف مثل السلع المعلبة والمعكرونة المجففة وزبدة الفول السوداني بفترة صلاحية أطول ولا تحتاج إلى تبريد.

# سلامة الأغذية أثناء الأحوال الجوية السيئة وانقطاع التيار الكهربائي

فيما يلي بعض النصائح المتعلقة بسلامة الأغذية التي يجب تذكرها:

- إبقاء أبواب الثلاجة والبرادات مغلقة قدر الإمكان للحفاظ على درجات الحرارة الباردة.
- يمكن للبراد الكامل أن يحافظ على سلامة الطعام لمدة تصل إلى 48 ساعة بدون كهرباء، بينما يمكن للثلاجة أن تحافظ على سلامة الطعام لمدة 4 ساعات تقريبًا، في حال عدم فتح باب الثلاجة والبراد.
- استخدم العناصر القابلة للتلف من الثلاجة أولاً، ثم انتقل إلى العناصر غير القابلة للتلف.
- استخدم المبردات المزودة بأكياس الثلج لتخزين العناصر القابلة للتلف في حالة استمرار انقطاع التيار الكهربائي.
- استهلك المواد القابلة للتلف خلال فترة زمنية آمنة لتجنب التلف.
- تجنب استهلاك الأطعمة التي لامست مياه الفيضانات أو مياه الأمطار، لأنها قد تكون ملوثة.

## سلامة الأغذية أثناء الأحوال الجوية السيئة وانقطاع التيار الكهربائي

فيما يلي بعض النصائح المتعلقة بسلامة الأغذية التي يجب تذكرها:

- تخلص من أي طعام ذو رائحة أو لون أو ملمس غير عادي أو في حالة تلف العبوة.
- لا تقم بإعادة تجميد بعض الأطعمة، بما في ذلك اللحوم والمأكولات البحرية والدواجن والآيس كريم ومنتجات الألبان.
- لا ينبغي استهلاك المواد القابلة للتلف التي تُركت في الثلاجة لأكثر من ساعتين.
- تجنب شرب مياه الأمطار أو المياه الراكدة، لأنها قد تحتوي على البكتيريا الضارة والطفيليات والملوثات.
- تنظيف وتعقيم الأطباق والأواني والأسطح التي تلامس الطعام باستخدام الماء الساخن والصابون ومحلول التبييض.

# خطورة شرب مياه الأمطار، والمياه الراكدة

01 قد تحتوي مياه الأمطار والمياه الراكدة على بكتيريا ضارة وطفيليات وملوثات يمكن أن تسبب المرض في حالة شربها.

02 يعتبر الشرب أو الطهي بمياه الأمطار أو المياه الراكدة غير آمن وقد يؤدي إلى مشاكل في الجهاز الهضمي ومخاطر صحية أخرى.

03 تنظيف وتعقيم الأطباق والأواني والأسطح التي تلامس الطعام (مثل أدراج الثلاجة) باتباع الخطوات التالية:

- غسلها بالماء الساخن والصابون.
- الشطف بالماء النظيف والآمن.
- التعقيم عن طريق تحضير محلول مكون من كوب واحد (8 أونصة/240 مل) من مبيض الكلور المنزلي غير المعطر في 5 جالونات من الماء النظيف.
- نقع العناصر لمدة دقيقة واحدة في محلول التبييض، مع التأكد من تغطيتها بالكامل.
- قم بتطبيق المحلول بقطعة قماش على العناصر التي لا يمكن غمرها (مثل أسطح العمل).

04 اترك العناصر تجف في الهواء.

# سلامة المياه خلال الأحوال الجوية المتقلبة

يعد ضمان سلامة المياه أثناء الأحوال الجوية السيئة أمرًا حيويًا للصحة العامة. يساعد فهم مصادر التلوث واتخاذ التدابير الوقائية وإدارة موارد المياه على تقليل المخاطر الصحية وضمان الوصول إلى مياه الشرب الآمنة في حالات الطوارئ.

فيما يلي بعض الخطوات لضمان سلامة المياه:

01 الجهات المعنية بالصحة العامة: ابق على اطلاع ومعرفة بنصائح وتوصيات الجهات المحلية المعنية أثناء الأمطار والفيضانات. اتبع إرشادات الجهات المعنية بشأن الحصول على مياه شرب آمنة وتقليل المخاطر الصحية.

02 التحقق من جودة المياه مع الجهة المختصة للتأكد من صلاحيتها للاستهلاك.

# خيارات معالجة المياه في حالات الطوارئ

## • الغليان:



قم بغلي الماء لمدة دقيقة واحدة على الأقل لقتل البكتيريا والفيروسات والطفيليات الضارة. اتركه يبرد قبل استخدامه للشرب أو الطبخ أو النظافة الشخصية.

ملحوظة: الماء المغلي قد لا يكون فعالاً بنسبة 100%

## • الترشيح:



استخدم أجهزة تنقية المياه المحمولة أو المرشحات المنزلية لإزالة الرواسب والجسيمات والملوثات الميكروبية. اختر المرشحات المعتمدة واستبدل الخرطيش على النحو الموصى به.

# 06

## بعد حدوث الأحوال الجوية المتقلبة

### نصائح للبقاء بصحة جيدة بعد الأحوال الجوية المتقلبة:

بعد الأحوال الجوية المتقلبة، ركّز على السلامة والتعافي. قم بتقييم الأضرار التي لحقت بمنزلك وبممتلكاتك، وقم بتأمين وإصلاح أي مخاطر. اطلب التوجيه من الجهات المحلية المعنية ومقدمي التأمين.

إجراءات الرعاية الذاتية



إجراءات لمنزلك



التنظيف والتعقيم باستخدام  
مواد التبييض بعد الطوارئ



# إجراءات الرعاية الذاتية

ابق جافًا: جفف جسمك تمامًا بعد البلل من المطر لمنع نمو البكتيريا والفطريات على الجلد.



تغيير الملابس: إذا أصبحت ملابسك مبللة، قم بتغييرها إلى ملابس جافة على الفور لتجنب الإصابة بالبرد أو تهيج الجلد.



حافظ على تروية جسمك: اشرب الكثير من الماء للحفاظ على تروية الجسم، خاصة أثناء الطقس الممطر عندما تكون أقل ميلًا للشرب.



تناول طعامًا صحيًا: تناول نظامًا غذائيًا متوازنًا غنيًا بالفيتامينات والمواد المغذية لدعم جهازك المناعي، بما في ذلك الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة.



حافظ على نشاطك: مارس النشاط البدني للحفاظ على حركة جسمك وتعزيز مزاجك ومناعتك.



# إجراءات الرعاية الذاتية

ممارسة النظافة الجيدة: اغسل يديك بشكل متكرر بالماء والصابون، أو استخدم معقم اليدين عند الضرورة لمنع انتشار الجراثيم.



احصل على قسطٍ كافٍ من الراحة: احرص على الحصول على 7-9 ساعات من النوم الجيد كل ليلة للسماح لجسمك بالتعافي واستعادة الطاقة.



تجنب المناطق الرطبة: استخدم أجهزة مختصة بإزالة الرطوبة في أماكن المعيشة جيدة التهوية وجافة لمنع نمو العفن.



راقب صحتك: انتبه لأي أعراض مرضية، مثل الحمى أو الإسهال أو الطفح الجلدي أو مشاكل الجهاز التنفسي، واطلب الرعاية الطبية في حالة استمرار الأعراض.



# إجراءات لمنزلك

فحص أي ضرر يلحق بالمتلكات الخاصة بك.



ارتداء الملابس الواقية في حالة التعامل مع المناطق التي غمرتها مياه الأمطار (ملابس طويلة، وقفازات، وأحذية طويلة الساق ومطاطية).



افتح الأبواب والنوافذ لمدة 30 دقيقة على الأقل لتهوية المنطقة قبل استخدامها.



في حالة انقطاع التيار الكهربائي، اطلب من الكهربائي فحص النظام قبل استعادة الطاقة.



إذا شممت رائحة غاز أو اشتبهت بوجود تسرب، أغلق صمام الغاز الرئيسي، وافتح النوافذ، ثم غادر فورًا، وأبلغ الجهات المعنية.



# إجراءات لمنزلك

إتباع إجراءات سلامة الغذاء والماء (المذكورة أعلاه).



التأكد من جفاف جميع المعدات والأجهزة الكهربائية قبل الاستخدام.



انتبه للعفن وجفف منزلك على الفور لمنع نمو العفن.



قم بفحص وتنظيف نظام التهوية وتكييف الهواء في منزلك.



## التنظيف والتعقيم باستخدام مواد التبييض بعد الطوارئ

قراءة واتباع تعليمات السلامة على أي منتج تستخدمه أمر بالغ الأهمية. وفيما يلي أهم إرشادات السلامة عند استخدام منتجات التعقيم:

01 لا تخط منتجات التنظيف أبدًا.

02 ارتداء الأحذية المطاطية، والقفازات، وحماية العين.

03 تجنب استنشاق أبخرة المنتج. إذا كنت تستخدم المنتجات في الداخل، فافتح النوافذ والأبواب للسماح بالهواء النقي.

## خطوات تنظيف وتعقيم أسطح وعلب الطعام

أسطح الطعام أو المناطق التي قد تلامس المياه الراكدة مثل  
الأسطح في العمل والأطباق والأواني وما إلى ذلك

ملاحظة: تخلص من ألواح التقطيع الخشبية وحلمات زجاجات الأطفال  
واللهيات.

اغسل بالصابون والماء الساخن التنظيف واشطفه  
جيدًا بالماء النظيف

قم بالتعقيم في محلول مكون من ملعقة كبيرة  
من مبيض الكلور المنزلي (0.5 أونصة أو = 15  
مل) في 1 جالون من الماء النظيف (3.8 لتر).

اجعله يجف بالهواء



## خطوات تنظيف وتعقيم الأسطح والأشياء المنزلية

الأسطح الملامسة غير الغذائية التي لا تمتص مياه الفيضانات والتي ربما لامست مياه الفيضانات مثل الأرضيات والأحواض وبعض الألعاب والأدوات.

نظف السطح بالصابون والماء الدافئ والتنظيف، ثم ادعكه بالفرشاة إذا لزم الأمر ثم اشطفه جيدًا بالماء النظيف.

قم بتطهير الأسطح باستخدام خليط من كوب واحد (240 مل) من المبيض إلى 5 جالون (18.9 لتر) من الماء.

اجعله يجف بالهواء

