



حافظ على دفئك هذا الشتاء



ارتدِ طبقات من الملابس
ارتدِ قبعات وقفازات دافئة، وطبقات خارجية مقاومة
للماء والرياح، وأحذية مقاومة للماء.



غطّ الجلد المكشوف
غطّ أكبر قدر ممكن من الجلد المكشوف لمنع
قضمة الصقيع.



ابقِ جافاً
غيّر ملابسك إلى ملابس جافة فوراً في حالة تعرضك
للبلل كي تتجنب انخفاض حرارة الجسم.



خطط مسبقاً
اطلع على تقرير الطقس. قم بالحد من الأنشطة الخارجية
أو أعد جدولتها إذا كان من المتوقع حدوث طقس قارس.



تدقاً
خذ فترات راحة منتظمة في مبانٍ مُدقّة.



اطمئن على الآخرين
اسأل عن أحوال عائلتك وأصدقائك وجيرانك، وخاصة كبار
السن الذين يعيشون بمفردهم، للتأكد من بقائهم دافئين.



حافظ على سلامتك عند ممارسة النشاط
ارتدِ حذاءً مريحاً بكعب عريض ومنخفض وملابس بألوان
زاهية في الطقس الثلجي.



انتبه
إذا رأيت شخصاً يحتاج إلى المساعدة بسبب البرد الشديد،
اتصل بالرقم 311. في حالة الطوارئ، اتصل بالرقم 911.