



حافظ على دفئتك هذا الشتاء



ارتد طبقات من الملابس

ارتد قبعات وقفازات دافئة، وطبقات خارجية مقاومة للماء والرياح، وأحذية مقاومة للماء.



غط الجلد المكشوف

غط أكبر قدر ممكн من الجلد المكشوف لمنع قضمة الصقيع.



ابق 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 قاسٍ.



تدقاً

خذ فترات راحة منتظمة في مبان مُدفأة.



اطمئن على الآخرين

اسأل عن أحوال عائلتك وأصدقائك وجيرانك، وخاصة كبار السن الذين يعيشون بمفردهم، للتأكد من بقاءهم دافئين.



حافظ على سلامتك عند ممارسة النشاط

ارتد حذاءً مريحًا 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.