

اقتراحات لمن سيبقى في السيارة. او المركبة لفترة طويلة

قم بتسخين السيارة باستخدام مكيف الهواء عن طريق تشغيل المحرك لمدة 10 دقائق كل ساعة ، وقم بتهوية الداخل عن طريق إبقاء النوافذ مفتوحة قليلاً خلال هذا الوقت.



إذا أمكن ، توفير بطانية لكل شخص في السيارة.



إذا تعذر العثور على بطانيات في السيارة للأشخاص المتضررين من البرد ، فحاول تدفئة الشخص بالمواد المتوفرة مثل فرش السيارة.



وفر معك ملابس احتياطية للحفاظ على الجفاف والدفء.

إذا كانت هناك رحلة طويلة بالسيارة ، فاختر ساعات النهار ، وأبلغ أقاربك بالطريق الذي ستسلكه والوقت المتوقع لوصولك.



إذا كان هناك أكثر من شخص واحد في السيارة ، فقم بالنوم بالتناوب.



للمحافظة على تدفق الدورة الدموية قم بالتصفيق ، و عمل حركات مستمرة صغيرة في اليدين والقدمين.



لتجنب الآثار السيئة للبرد ، احرص على ألا تصاب بالجفاف.



Dr. Saide Mehrure Dağdaş Topal, Öğ. Gör. Dr. Özge Yavuz Sarı, Prof. Dr. Kerim Hakan Altıntaş,
Araçta Tercüme: İnt. Dr. Neven Awchi

Kaynak: <https://www.redcross.org/get-help/how-to-prepare-for-emergencies/types-of-emergencies/winter-storm.html> Erişim: Şubat 2023

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Halk Sağlığı Anabilim Dalı