

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.

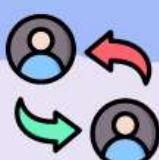
إذا تعذر العثور على بطانيات في السيارة للأشخاص المتضررين من البرد ، فحاول تدفئة الشخص بالمواد المتوفرة مثل فرش السيارة.

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.



للتحافظة على تدفق الدورة الدموية قم بالتصفيق ، وعمل حركات مستمرة صغيرة في اليدين والقدمين.



لتجنب الآثار السيئة للبرد ، احرص على ألا تصاب بالجفاف.

