الصحة والسلامة في أوقات البرودة

الطقس الشتوي في ميشيغان

تتناول صحيفة الحقائق هذه بعض المخاطر الصحيّة المُقترنة بالطقس بالبارد وتشرح الأساليب التي يمكنكم من خلالها حماية أنفسكم وأفراد أسرتكم. تابعوا القراءة لمعرفة المزيد من المعلومات عن انخفاض درجة حرارة الجسم عن المُعدَّل الطبيعي (Hypothermia)، وقَضْمَة الصقيع التي تُعرف أيضاً بالتثليج أو تقرّح الجلد من شدّة البرد (Frostbite)، والتسمّم بغاز أوّل أكسيد الكربون، وحالات الانزلاق والسقوط.

المخاطر الصحيّة المُرتبطة بالطقس البارد

يُعدّ **انخفاض درجة حرارة الجسم عن المُعدَّل الطبيعي** أحد الأمراض التي قد تصيبكم حينما يفقد جسمكم حرارته بشكل أسرع من قدرته على انتاجها؛ حيث تنخفض درجة حرارة جسمكم لدرجة تُفْقِده القُدرة على القيام بوظائف عمله. يتعرَّض الناس لانخفاض درجة حرارة الجسم خلال الطقس قارس البرودة أو حتى في الطقس معتدل البرودة إذا كانت بشْرَتهم مُبلَّلة بالماء أو بسبب التعرُّق.

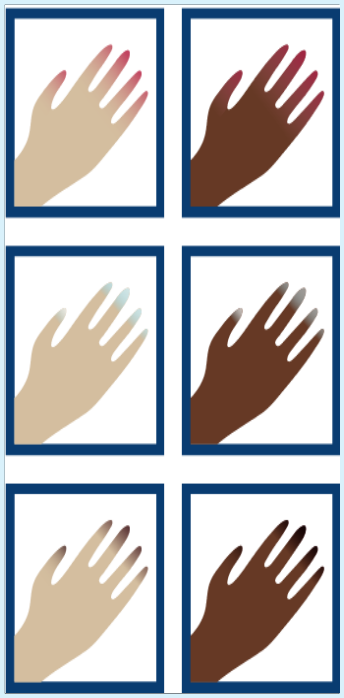
وهناك بعض الأعراض التي تشير إلى انخفاض درجة حرارة الجسم وهي تشمل الرعْشة والارْتجاف والتلعْثم بسبب ثِقل اللسان والارتباك وتحسُّس اليدَين والشعور بالنعاس وفقدان الوعي. وتُصبح بشرة الأطفال شديدة البرودة أو تتحوَّل إلى لون أحمر فاتح. وقد تعتريهم أيضاً حالة من الخمول أو يبدو عليهم النعاس الشديد.

تُعرَّف **قَضْمَة الصقيع** بأنّها نوع من الإصابات التي تصيب المرء حينما تتجمّد بشْرتهم جراء تعرّضها لدرجات حرارة شديدة البرودة. علماً بأنّ قَضْمَة الصقيع من الممكن أن تتسبَّب في إصابة الجسم بضررٍ دائم. وربّما تتضرَّر أنسجة الجلد في الحالات المُتطوِّرة لدرجة قد توجِب إزالة (بَتر) الجزء المُصاب من الجسم.

كيْفيّة تفادي انخفاض درجة حرارة الجسم وقَضْمَة الصقيع

- ارتدِ عدة طبقات من الملابس الفضْفاضة والدافئة.
- ارتدِ قبّعة أو عصابة رأس تغطّي الأذنَين.
- ارتدِ قفّازات مبطّنة بدلاً من القفّازات العاديّة.
- قلّل من أوقات تواجدك بالهواء الطلق.
- ارتدِ جوارب مبطّنة التي تساعد على عزل بشْرتك جيداً وتزيل العرق منها.
- تجنّب الكحول والمخدّرات.

مراحل قَضْمَة الصقيع



قَضْمَة الصقيع: تكون إصابة قَضْمة الصقيع خفيفة الأثر. قد يبدو جلد المُصاب أحمر اللون وربما يشعر ببرودة أو تنمّل.

قَضْمَة الصقيع السطحيّة: يشعر المُصاب بوخز ودفء في المناطق المُتضرّرة. تُصبح البَشرة الحمراء أكثر بياضاً أو شحوباً.

قَضْمَة الصقيع العميقة: يتحوّل لون الجلد إلى لون أبيض أو رمادي مائل للزرقة. قد يشعر المُصاب بألم في المنطقة المُتضرّرة غير أنه لن يشعر بالبرد. قد تؤدّي الإصابة إلى تعطيل وظائف المفاصل والعضلات.

ملاحظة: قد يصعب في حالة البشرة الداكنة رؤية التغييرات في لون المنطقة المُصابة.

من هم الأكثر عرضة لمخاطر الإصابة بانخفاض درجة حرارة الجسم وقُضْمَة الصقيع؟

- الأشخاص الذين يعانون من ضُعف الدورة الدموية.
- الأشخاص الذين لا يرتدون ملابس دافئة بما فيه الكفاية.
- كبار السن، وخاصة أولئك الذين لا يتناولون ما يكفي من الغذاء أو لا يرتدون ما يكفي من الملابس أو تنقصهم وسائل التدفئة.
- الأطفال الرضّع الذين ينامون في غرف باردة.
- الأشخاص الذين يمكثون بالهواء الطلق لفترات زمنيّة طويلة.
- الأشخاص الذي يتعاطون المخدرات أو الكحول.

التسمّم بغاز أوّل أكسيد الكربون

من المرجّح أن يلجأ الناس في حالة انقطاع التيار الكهربائي في فصل الشتاء إلى استخدام المولّدات الكهربائية المحمولة التي تعمل بالبنزين وشوّايات الفحم وسخّانات الكيروسين والبروبان أو المواقد الداخلية دون إيلاء الاعتبار لتجهيز تهوية مناسبة. وتنتج هذه الأجهزة غاز أوّل أكسيد الكربون (والذي يُعرف برمزه الكيميائي CO) كما أنّ استخدامها داخلياً دون تهوية ملائمة يؤدّي إلى زيادة مخاطر التعرّض للتسمّم بغاز أوّل أكسيد الكربون.[1]

أوّل أكسيد الكربون هو غاز عديم اللون والرائحة يعوق الجسم عن امتصاص غاز الأكسجين. وتسجّل الولايات المتحدّة حوالي 430 حالة وفاة سنويّاً بسبب حالات التسمّم العرضيّة بغاز أوّل أكسيد الكربون.[2]

للحصول على مزيد من المعلومات عن مخاطر التعرّض للتسمّم بغاز أوّل أكسيد الكربون، تفضّلوا بزيارة صفحة الموقع الإلكتروني لـ MDHHS التالي، أوّل أكسيد الكربون - Carbon Monoxide.

مخاطر التعرّض للانزلاق والسقوط

تزداد احتمالية تعرّض الأفراد لمخاطر السقوط أثناء الطقس البارد. وقد خلصت بعض الدراسات إلى أن أكثر من خمسين بالمائة من الإصابات المُقترنة بالعواصف الشتوية تُعزى إلى الانزلاق أو السقوط على الثلج أو الجليد.[3، 4]

تابعوا القراءة لمعرفة المزيد من المعلومات بشأن كيفيّة الحفاظ على سلامة أسرتكم!

كيف يمكنني أن أحمي نفسي؟

الحفاظ على سلامتكم داخل المنزل

تفادوا التسمّم بغاز أوّل أكسيد الكربون

- ✓ **قوموا** بتثبيت بالقرب من كل منطقة مُخصَّصة للنوم بمنزلكم أجهزة استشعار غاز أوّل أكسيد الكربون التي تعمل بالبطّاريات أو بالبطاريات الاحتياطية. افحصوا البطّاريات أو استبدالها خلال فصْليّ الربيع والخريف.
- ✓ **تفقّدوا** حالة جهاز فرن تدفئة منزلكم كل سنة للتحقّق من سلامته.
- ✓ **استخدموا** المولّدات الكهربائية المحمولة في الهواء الطلق، واحرصوا على وضعها بعيداً عن منزلكم وأبوابه ونوافذه لمسافة تزيد عن 20 قدماً.
- ⊘ **امتنعوا** عن استخدام أيّ مولّد كهربائي محمول، أو شوّاية فحم، أو موقد تخييم، أو أيّ جهاز آخر يعمل بالبنزين أو الفحم دخل منزلكم أو بالطابق السُفلي أو مرآب السيّارة أو بالقرب من أيّ نافذة.
- ⊘ **امتنعوا** عن استخدام أيّ مدافئ أو مواقد تعمل بالكيروسين أو البروبان داخل منزلكم.
- ⊘ **امتنعوا** عن تشغيل أيّ سيّارة أو شاحنة داخل مرآب السيّارة المُلحق بمنزلكم، حتى لو كان باب المرآب مفتوحاً.
- ⊘ **امتنعوا** عن تدفئة منزلكم باستخدام فرن الغاز ولا تحرقوا أيّ شيء داخل أيّ موقد أو مدفئة غير مجهّزة بتهوية مناسبة. تفقّدوا حالة المدخنة واحرصوا على تنظيفها بصورة مُنتظمة.

التمسوا الحصول على العناية الطبيّة فوراً إذا ساوركم الشك بأنكم تعرضتم لتسمّم بغاز أوّل أكسيد الكربون، أو إذا كنتم تشعرون بالدوار أو الدوخة أو الغثيان! اذهبوا إلى الخارج واستنشقوا هواءً نقيّاً في الحال. اتصلوا بخدمات الطوارئ على الرقم 911 أو اذهبوا إلى أقرب غرفة طوارئ بأسرع ما يمكن إذا ساوركم الشك بالتعرّض لتسمّم بغاز أوّل أكسيد الكربون.

الحفاظ على سلامتكم داخل المنزل

احرصوا على تدفئة أطفالكم طوال الوقت:

- لا تسمحوا إطلاقاً بأن ينام الأطفال الرُضَّع في غرفة شديدة البرودة.
- احرصوا على أن يرتدي الأطفال الرُضَّع ملابس تدفئة متعددة الطبقات مثل البيجاما بأقدام أو البطّانيات القابلة للارتداء المكوّنة من قطعة واحدة، أو أكياس النوم.
- امتنعوا عن استخدام البطّانيات الفضفاضة في سرير الطفل الرضيع بهدف تقليص مخاطر متلازمة موت الرضيع المفاجئ. لمعرفة المزيد، تفضّلوا بزيارة الموقع تقديم الرعاية للأطفال الرضّع لينامو بسلامة.
- إذا تعذّر عليكم الحفاظ على تدفئة منزلكم، فعليكم اتّخاذ الترتيبات اللازمة للبقاء في مكان آخر بشكل مؤقّت.

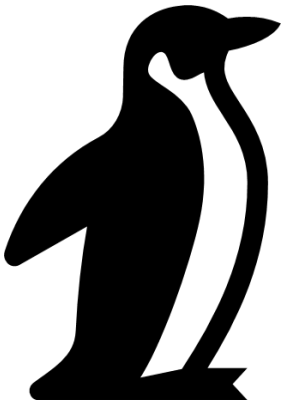
احرصوا على تدفئة كبار السن:

- تفقّدوا اصدقائكم وجيرانكم المسنّين بشكل متكرّر لتتأكّدوا من أن منازلهم دافئة بشكل ملائم.
- إذا تجاوز عمركم 65 عاماً، فعليكم أن تتحقّقوا مراراً من درجة حرارة منزلكم أثناء الطقس البارد، إذ أنكم قد لا تلاحظون حدوث انخفاض في درجة الحرارة. فمن الممكن أن يعاني كبار السن من مشاكل صحيّة جسيمة جراء التعرّض للبرد.

نصائح إضافية أثناء المكوث في داخل المنزل:

- احتفظوا بإمدادات المياه الطارئة في متناول أيديكم.
- تناولوا وجبات متوازنة وتجنّبوا المشروبات الكحولية أو التي تحتوي على الكافيين لكي تحافظوا على دفئ جسمكم.
- اعزلوا منزكم. يمكنكم القيام بذلك إمّا من خلال تركيب نوافذ مقاومة للعواصف أو تغطية النوافذ من الداخل بالبلاستيك للحيلولة دون تسرّب الهواء البارد فيها.

الحفاظ على سلامتكم خارج المنزل



تفادوا الانزلاق أو السقوط في الهواء الطلق في فصل الشتاء:

- امشوا مثل طائر البطريق (ببطء وخطوات قصيرة)! حافظوا على التباعد بين قدَمَيْكم بنفس عرض الكتفين عند السير بمناطق جليدية أو مُغطّاة بالثلوج.
- اجرفوا الجليد وامنعوا تراكمه بالمسارات والممرات والأرصفة.
- احرصوا على ارتداء أحذية مقاومة للانزلاق ذات مداس مطّاطي جيّد.
- احرصوا على أن يكون بحوزتكم هاتفاً خلوياً أو أخبروا أحداً بأنكم ذاهبون إلى الخارج. إذا تعرّضتم للانزلاق أو السقوط ولم تتمكّنوا من النهوض، فسيكون لديكم آنذاك وسيلة لطلب المساعدة أو الاطمئنان بأن أحداً سيبحث عنكم.

نصائح إضافية أثناء التواجد في الهواء الطلق:

- ارتدوا ملابس تدفّئ جسمكم وحافظوا على جفاف بشرتكم.
- تعرّفوا على العلامات الدالّة على انخفاض حرارة الجسم وقُضْمة الصقيع.
- ابتعدوا عن الجليد.
- تجنّبوا إرهاق أنفسكم في البرد.

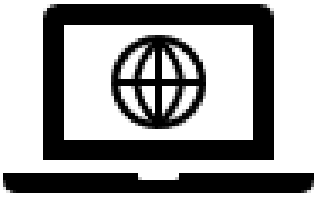
إذا كنتم تعانون من أمراض القلب أو ارتفاع ضغط الدم:

- اتبعوا إرشادات طبيبكم فيما يخص جرف الثلوج أو إجهاد أنفسكم أثناء البرد في أي أعمال شاقة أخرى.

للحصول على مزيد من المعلومات بشأن الاستعداد للطقس الشتوي، تفضّلوا بزيارة الموقع bit.ly/MiReady-WinterPrep وصفحة الموقع الإلكتروني لـ Centers for Disease Control and Prevention (مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها)، bit.ly/Winter-Storm-Safety.

تابعوا المستجدّات

تُصْدِر National Weather Service (هيئة الأرصاد الجويّة الوطنيّة - NWS) نشرات الإرصاد والتحذيرات والتوقّعات للأحوال الجويّة أثناء فصل الشتاء.



تزوّد **نشرات الإرصاد (Watch)** الجمهور بإشعار مُسبّق يفيد *باحتمال* مواجهة طقس قارس البرودة، ومن ثم ينبغي على الجميع *الاستعداد* لذلك حال حدوثه في مناطقهم. أمّا **التوقّعات (Advisory)** فهي لإخبار الجمهور بأن *يتوقّعوا* مواجهة أحداث وظروف قارسة البرودة، الأمر الذي يستدعي توخّي *الحذر* والاستعداد للتصرّف. بينما **التحذيرات (Warning)** فهي تحذّر الجمهور *للاستعداد والتأهّب* لمواجهة طقس قارس البرودة والذي قد يُهدّد الحياة والمُمتلكات، الأمر الذي يجعل من الضروري أن *يتّخذ الجميع إجراءً ما* للتصدّي لذلك. وتَصدُر جميع نشرات الإرصاد والتحذيرات والتنبيهات عن مختلف مكاتب التنبؤات الجوية (WFO) استناداً إلى المعايير المحليّة وقرارات مسؤوليها. وتضم مكاتب الأرصاد الجويّة بولاية ميشيغان ما يلي: ديترويت/بونتياك، غراند رابيدز، غايلورد، ماركّيت و شمال ولاية إنديانا.

احصلوا على التنبيهات (Alerts)!

- سَجّلوا اشتراككم في النظام المحلّي بمنطقتكم للإخطار بحالات الطوارئ مثل CodeBlue، بحيث يتسنّى لكم تلقّي جميع التحذيرات المتعلقة بالطقس.
- تابعوا تقارير الطقس بتركيز واهتمام حينما يكون الجو بارداً أو عند إعلان حالة طوارئ بسبب البرودة.
- هناك العديد من تطبيقات الجوّال المتعلقة بالطقس التي تُزوِّدكم أيضاً بمعلومات التنبيه الصادرة عن هيئة الأرصاد الجوية الوطنية (MWS).

استكشفوا بيانات ميشيغان!

- تفضّلوا بزيارة موقع برنامج MiTracking ثم النقر على زر "**Explore Data (استكشاف البيانات)**" للحصول على بيانات ولاية ميشيغان المعنيّة بحالات التسمّم بغاز أوّل أكسيد الكربون.
- لاستعراض البيانات المتعلّقة بحالات التسمّم بغاز أوّل أكسيد الكربون، اختاروا الفئة بعنوان "Health (الصحة)" ثم حدّدوا المحتوى بعنوان "التسمّم بغاز أوّل أكسيد الكربون (Carbon Monoxide Poisoning)".
- تفضّلوا بزيارة برنامج التكيّف الصحي والمناخي بولاية ميشيغان (MICHAP) للإحاطة بمزيد من المعلومات بشأن كيفيّة تأثير البرودة الشديدة والآثار المناخيّة الأخرى على صحّة الإنسان.

نصائح إضافية للأشخاص الذين لا يمتلكون وسائل تدفئة مناسبة

- تفقّدوا موقع MDHHS المعني بشؤون التدفئة والمرافق العامة في حالة انقطاع التدفئة أو الخدمة الكهربائية لديكم أو إذا كان سيتمّ انقطاعها.
- تفقّدوا موقع MDHHS المعني بشؤون الطاقة ومقاومة الطقس إذا كنتم بحاجة إلى مساعدة في سداد تكاليف استهلاك الطاقة ومقاومة الطقس.
- اتصلوا هاتفياً أو أرسلوا رسالة هاتفيّة نصيّة إلى Michigan 211 أو تواصلوا مع دائرة الصحة المحليّة لإيجاد أماكن الإيواء والإعانات الأخرى المُتاحة لكم في منطقتكم.

للاطلاع على مزيد من المعلومات المعنيّة بشؤون الإعانة في مجال الطاقة، يُرجى استعراض دليل الإعانة المعنيّة بشؤون الطاقة وتأمين الحماية في حالة انقطاعها الذي توفّره لجنة الخدمات العامة بولاية ميشيغان (MPSC).

مصادر أخرى

- MDHHS، صحيفة الوقائع الخاصة بشؤون التسمّم بغاز أوّل أكسيد الكربون.
- MDHHS، السكن وفقدان المأوى (التشرّد).
- MDHHS، ميشيغان تستعد الطقس الشتوي.
- CDC، تفادي انخفاض درجة حرارة الجسم.
- CDC، تفادي قَضْمة الصقيع.
- CDC، الاستعداد لعاصفة شتويّة.
- CDC، حقائق أساسيّة حول التسمّم بغاز أوّل أكسيد الكربون.
- CDC، ما يلزمكم معرفته حال انقطاع الطاقة لديكم بشكل غير متوقّع.
- MI Ready، التأهّب لحالات الطوارئ في الطقس الشتوي.
- MI Ready، طقس قارس البرودة.

المراجع

1. CDC, National Center for Environmental Health. 2017. Carbon monoxide (CO) Poisoning Fact Sheet (صحيفة وقائع حالات التسمّم بغاز أوّل أكسد الكربون). مُقتبسة بتاريخ 23 أكتوبر، 2020، من الموقع https://www.cdc.gov/carbon-monoxide/factsheets/co-poisoning-fact-sheet.html.
2. Xu, Jiaquan. 2014. احصائيات سريعة: متوسط العدد السنوي للوفيّات ومعدلات الوفيّات الناجمة عن التسمّم العرضي بغاز أوّل أكسيد الكربون وغير المرتبط باندلاع حريق، حسب الجنس والفئة العمرية - الولايات المتحدة، 1999 - 2010. تقرير أسبوعي لحالات الإصابة بالأمراض والوفيّات. مُقتبس بتاريخ 11 نوفمبر، 2020، من الموقع https://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6303a6.htm?s_cid=mm6303a6_e.
3. Hartling L, Pickett W, Brison RJ. الإصابات المرصودة في قُسْمَين للطوارئ في مدينة كينغستون، أونتاريو خلال "العاصفة الجلديّة عام 1998". المجلة الكندية للصحة العامة. 1999؛90(2):95–98.
4. Piercefield E, Wendling T, Archer P, et al. الإصابات المتعلّقة بالعاصفة الشتوية في ولاية أوكلاهوما، يناير 2007. JSafety Res. 2011;42(1):27–32.

قام Michigan Climate and Health Adaptation Program التابع لـ Michigan Department of Health and Human Services بإعداد هذا التقرير في فبراير 2021.

لن تميّز Michigan Department of Health and Human Services (MDHHS) ضد أيّ فرد أو مجموعة على أساس العِرق، أو الأصل القومي، أو اللون، أو الجنس، أو الإعاقة، أو الدين، أو العمر، أو الطول، أو الوزن، أو الحالة العائليّة، أو الاعتبارات الحزبيّة، أو المعلومات الوراثيّة. يشمل التمييز القائم على أساس الجنس، على سبيل المثال لا الحصر، التوجّه الجنسي، والهوية الجنسانيّة، والتعبير الجنساني، والخصائص الجنسيّة، والحمل.

MDHHS
Michigan Department of Health & Human Services