



الحاكمة كاثي هوكول

للتشر فوراً: 2023/7/25

الحاكمة هوكول تحذّر سكان نيويورك من أجواء حرارية خطيرة متوقعة في جميع أنحاء الولاية في وقت لاحق من هذا الأسبوع

من المتوقع أن تزيد قيم مؤشر الحرارة عن 100 درجة لمناطق الارتفاعات المنخفضة يومي الخميس والجمعة درجات الحرارة يوم الجمعة قد "تبدو كأنها" 105 درجات أو أكثر في مناطق مدينة نيويورك ولونغ آيلاند وميد هيدسون وكالات الولاية على استعداد للاستجابة لتأثيرات الحرارة الشديدة وتوفير الموارد للحكومات المحلية

الحاكمة هوكول تشجّع سكان نيويورك على زيارة مراكز التبريد

حذّرت الحاكمة كاثي هوكول اليوم سكان نيويورك من أجواء الحرارة الخطيرة التي من المتوقع أن تؤثر على جزء كبير من الولاية في وقت لاحق من هذا الأسبوع. يجب أن يستعد سكان نيويورك مسبقاً لارتفاع درجات الحرارة والرطوبة حسب توقعات يومي الخميس والجمعة، مع قيم مؤشر الحرارة - أو درجات الحرارة "التي تبدو وكأنها" - أكثر من 100 درجة في المناطق المنخفضة الارتفاع في جميع أنحاء الولاية. في يوم الجمعة، من المتوقع حالياً أن يصل مؤشر الحرارة إلى 105 درجات أو أكثر في مناطق مدينة نيويورك ولونغ آيلاند وميد هيدسون. شجّعت الحاكمة هوكول سكان نيويورك على اتخاذ الاحتياطات والتخطيط للمستقبل حيث تشق الحرارة الشديدة طريقها إلى الولاية.

"تشكل الحرارة الشديدة خطراً صحياً كبيراً على سكان نيويورك، خاصة بالنسبة للفئات الضعيفة مثل الأطفال وكبار السن"، قالت الحاكمة هوكول. "لقد وجهت وكالات الولاية لاتخاذ جميع الاحتياطات اللازمة للحفاظ على سلامة سكان نيويورك خلال هذا الحدث الجوي، وسوف يتم نشر العاملين حسب الضرورة قبل أن تضرب الحرارة نيويورك يوم الخميس، أشجع جميع سكان نيويورك على اتخاذ الاحتياطات المنطقية: الابتعاد عن أشعة الشمس، والحفاظ على الرطوبة، والاطمئنان على الجيران، وتحديد مركز تبريد بالقرب منك."

قال جاكى براى، مفوض قسم الأمن الداخلي وخدمات الطوارئ بولاية نيويورك: "في وقت لاحق من هذا الأسبوع، سنتشهد نيويورك درجات حرارة تقترب على ما يبدو أو تزيد عن 100 في جميع أنحاء الولاية. يمكن أن تكون درجات الحرارة هذه خطيرة بالنسبة للبعض إذا كنت بالخارج لفترات طويلة أو بدون تكييف. خذ وقتك الآن للتخطيط المسبق والنظر في الخطط البديلة ليومي الخميس والجمعة إذا كنت في منطقة يُتوقع أن تشهد ظروفاً قاسية."

يتم تشجيع سكان نيويورك على مراقبة توقعات الطقس المحلية للحصول على أحدث المعلومات. للحصول على قائمة كاملة لمراقبة الأحوال الجوية والتحذيرات والإنذارات وأحدث التوقعات، قم بزيارة دائرة الأرصاد الجوية الوطنية على [الموقع الإلكتروني](#).

تشجع وزارة الصحة سكان نيويورك على أن يكونوا على دراية بأعراض الأمراض المرتبطة بالحرارة والاحتفاظ بقائمة محدثة تحتوي على [مراكز تبريد](#)، والتي يتم تقديمها من قبل مديريات الصحة المحلية ومكاتب إدارة الطوارئ.

قال الدكتور جيمس ماكدونالد مفوض الصحة في ولاية نيويورك: "قد يؤدي الجمع بين درجات الحرارة في التسعينيات (s90) والرطوبة العالية إلى ظروف صحية خطيرة في جميع أنحاء نيويورك، خاصة لكبار السن والأفراد الذين يعانون من حالات صحية مزمنة. من المهم أن يكون السكان على دراية بعلامات وأعراض الأمراض المرتبطة بالحرارة، والحفاظ على الرطوبة، واستخدام المساحات المكيفة وتجنب الأنشطة الشاقة في الهواء الطلق إن أمكن."

كبار السن والأفراد المصابون بأمراض مزمنة هم الأكثر عرضة للأمراض المرتبطة بالحرارة. إن عوامل مثل السمّة والحمى والجفاف وتعاطي العقاقير الموصوفة وأمراض القلب والأمراض العقلية وضعف الدورة الدموية وحروق الشمس وتعاطي الكحول والعمل في الهواء الطلق والعيش في المناطق الحضرية، حيث قد يستمر التلوث في الأيام الحارة، يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالأمراض المرتبطة بالحرارة. تشمل علامات الأمراض المرتبطة بالحرارة مثل ضربة الشمس والإجهاد الحراري ارتفاع درجات حرارة الجسم (103 درجات أو أعلى)، وسخونة أو احمرار أو جفاف أو ركوبة الجلد، والنبض السريع والقوي أو النبض السريع والضعيف، والصداع، والدوخة، والغثيان، والقيء، والإرهاق أو الضعف، وتشنجات العضلات أو التشنجات وفقدان الوعي، والإغماء، وفقدان الوعي. إذا ظهرت هذه الأعراض، فاتصل بالرقم 911، وانقل الشخص إلى مكان بارد، وقم بفك الملابس، وضع قطعة قماش مبللة باردة على جسده أو أدخله في حمام بارد. يمكن تجنب الأمراض المرتبطة بالحرارة وهناك طرق عديدة يمكن الوقاية منها.

يتم تشجيع سكان نيويورك على إبقاء النوافذ والظلال مفتوحة على الجانب المظلل ومغلقة على الجانب المشمس من المنزل إذا لم يكن هناك مكيف هواء في المنزل، وشرب الكثير من السوائل، ولكن يجب تجنب الكحول والكافيين والمشروبات السكرية، والاستحمام والحمام البارد، والبقاء بعيدًا عن أشعة الشمس، وتجنب الأنشطة الشاقة في الهواء الطلق خلال الجزء الأكثر سخونة من اليوم (بين الساعة 11 صباحًا و4 مساءً) والبقاء خارج الشمس مطلقًا، اترك الأطفال أو الحيوانات الأليفة أو ذوي الاحتياجات الخاصة في سيارة متوقفة، ولو لفترة وجيزة، حيث يمكن أن تصبح درجات الحرارة في السيارة خطيرة في غضون دقائق قليلة.

للتخفيف من تأثير الحرارة الشديدة، توجد أماكن عامة مكيفة الهواء حيث يمكن للمقيمين التبريد على أنفسهم، بما في ذلك مراكز التبريد والمكتبات ومراكز التسوق ومحلات السوبر ماركت. يمكن العثور على معلومات حول مواقع مراكز التبريد [هنا](#).

قال روري إم كريستيان، رئيس لجنة الخدمة العامة في ولاية نيويورك: "للمساعدة في تقليل الطلب على الكهرباء، من المهم للجمهور والأعمال التجارية خفض استخدام الكهرباء. إضافة إلى ذلك، يجب على الجمهور البحث عن طرق للحفاظ على البرودة والرطوبة. من خلال اتخاذ الإجراءات الآن يمكننا تقليل استخدام الكهرباء خلال موجة الحر هذه مع الحفاظ على صحتنا وأماننا."

قال مفوض إدارة المحافظة على البيئة في ولاية نيويورك باسيل سيفوس: "مع توقع وصول درجات الحرارة إلى مستويات خطيرة في وقت لاحق من هذا الأسبوع، يتم حث سكان نيويورك على اتخاذ الاحتياطات للحفاظ على البرودة والبقاء في أمان. تستمر الحرارة الشديدة والتأثيرات الأخرى لتغير المناخ، بما في ذلك العواصف الشديدة وتلوث الهواء، في التأثير سلبيًا على مجتمعات نيويورك. بالتنسيق مع الحاكمة هوكول والولاية والمدينة والشركاء المجتمعيين، تلتزم إدارة المحافظة على البيئة (DEC) بتوعية سكان نيويورك حول كيفية الاستعداد لدرجات الحرارة القصوى والتعاون في تطوير استراتيجيات للتعامل مع الحرارة الشديدة اليوم وفي المستقبل."

قالت دورين إم هاريس الرئيسة والمديرة التنفيذية لهيئة أبحاث الطاقة في ولاية نيويورك: "يمكن لجميع سكان نيويورك، وخاصة أولئك المعرضين للحرارة الشديدة، اتخاذ تدابير فورية وقائية للحفاظ على البرودة أثناء إدارة الطاقة والتكاليف. يمكن تحقيق التوازن بين طرق إدارة الطاقة التقليدية مثل إبقاء الستائر مسدودة على الفور بينما يسعى أصحاب المنازل في الوقت نفسه إلى حلول طويلة الأجل مثل إقران تقييم مجاني للطاقة من ولاية نيويورك مع تحسين التجوية المنزلية واختيار تقنيات الطاقة النظيفة."

قال إريك كوليسايد مفوض ولاية نيويورك للمتنزهات والترفيه والمحافظة على المواقع التاريخية: "حمامات السباحة والشواطئ وأراضي الرش في حدائق ولاية نيويورك على استعداد للترحيب بالأشخاص الذين يتطلعون إلى التبريد على

أنفسهم خلال هذه الأجواء شديدة الحرارة. أثناء الاستمتاع بمناطق السباحة المختلفة لدينا نحث كافة الزوار على مراعاة سلامتهم وسلامة أحبائهم."

استعدادات الوكالات

قسم الأمن الداخلي وخدمات الطوارئ

يراقب مركز عمليات الطوارئ التابع لقسم الأمن الداخلي وخدمات الطوارئ بولاية نيويورك توقعات الطقس عن كثب على مؤشر الحرارة هذا الأسبوع. يتواصل لقسم الأمن الداخلي وخدمات الطوارئ (Division of Homeland Security and Emergency Services, DHSES) مع مديري الطوارئ المحليين في جميع أنحاء الولاية وسينسق أي استجابة محتملة لوكالات الولاية لمساعدة الحكومات المحلية. تم تجهيز مخزونات الولاية لنشر الموارد حسب الحاجة في جميع أنحاء الأجزاء المتأثرة من الولاية.

إدارة الحفاظ على البيئة

تقول إدارة المحافظة على البيئة (DEC) بأن حرارة الصيف يمكن أن تؤدي إلى تكوين الأوزون على مستوى الأرض. تصدر إدارة المحافظة على البيئة (Department of Environmental Conservation, DEC) وإدارة الصحة (Department of Health, DOH) تحذيرات صحية بسبب جودة الهواء عندما يتوقع خبراء الأرصاد الجوية أن تتجاوز مستويات التلوث مؤشر جودة الهواء 100 عندما تكون التركيزات في الهواء في الخارج غير صحية للمجموعات الحساسة. يسري التحذير بشأن الأوزون لمنطقة مترو مدينة نيويورك ليوم غد، 26 يوليو/تموز، من الساعة 11 صباحًا حتى 11 مساءً، ويتوفر مزيد من المعلومات حول توقعات جودة الهواء في ولاية نيويورك [هنا](http://www.airnow.gov). للتحقق من جودة الهواء المحلية الحالية، توجه إلى www.airnow.gov.

أعطت الحاكمة هوكول الأولوية لمعالجة الآثار الحالية والمستقبلية للحرارة الشديدة على الولاية ووجهت إدارة المحافظة على البيئة (DEC) وهيئة أبحاث وتطوير الطاقة بولاية نيويورك (NYSERDA) لتنسيق جهود التخطيط والاستجابة للولاية. تعمل أكثر من 20 وكالة وسلطة في ولاية نيويورك معًا كجزء من مجموعة عمل خطة عمل الحرارة الشديدة لتطوير الاستراتيجيات التي ستساعد في معالجة آثار الحرارة الشديدة على المجتمعات المحرومة وغيرها من سكان نيويورك المعرضين لآثار درجات الحرارة المرتفعة بشكل متزايد بسبب تغير المناخ. تمثل التوصيات المؤقتة التي [أعلنت عنها الحاكمة هوكول العام الماضي](#) المرحلة الأولى من خطة عمل أكثر شمولاً للحرارة الشديدة الجارية والتي ستحدد الإجراءات التي تقودها الولاية والتي تعالج الدوافع الهيكلية للحرارة الشديدة وتأثيرها غير المتناسب على المجتمعات الأكثر ضعفًا في نيويورك. يتضمن الإجراء المبكر إضافة الحرارة الشديدة إلى خطة إدارة الطوارئ الشاملة لولاية نيويورك للسماح للولاية بالاستعداد بشكل مناسب لحدث الحرارة الشديدة والاستجابة له والتعافي منه. تجتمع لجنة استشارية مجتمعية تتألف من ممثلين عن المنظمات المجتمعية والحكومات المحلية وخبراء الموضوع ومجموعات أصحاب المصلحة الآخرين بانتظام لتقديم مدخلات حول تطوير الخطة، والتي ستشمل أيضًا فرصًا لتوعية عامة الناس وتقديم المدخلات من خلال الأحداث الإعلامية وفتحات التعليقات. اختتمت مؤخرًا سلسلة ندوات عبر الإنترنت [استضافتها إدارة المحافظة على البيئة \(DEC\) وهيئة أبحاث وتطوير الطاقة في ولاية نيويورك \(NYSERDA\)](#) بالاشتراك مع مجموعة عمل خطة عمل الحرارة الشديدة وجامعة بوفالو ونضمت عروضًا قدمها فريق من خبراء الموضوع حول الموضوعات ذات الصلة بالولاية والتخطيط المحلي لأحداث الحرارة الشديدة. للحصول على معلومات إضافية حول تأثيرات الحرارة الشديدة، اذهب إلى <https://www.dec.ny.gov/energy/125801.html>.

إدارة الخدمة العامة

ستراقب إدارة الخدمة العامة (New York State Department of Public Service, DPS) في ولاية نيويورك ظروف النظام الكهربائي وتشرف على استجابة المرافق لأي مواقف قد تنشأ نتيجة للحرارة الشديدة هذا الأسبوع. تضم مرافق نيويورك ما يقرب من 5,500 عاملًا على استعداد، حسب الضرورة، للمشاركة في جهود تقييم الأضرار والاستجابة والإصلاح والترميم في جميع أنحاء ولاية نيويورك لأية تأثيرات ناتجة عن الحالة الجوية هذا الأسبوع. سيتتبع موظفو الوكالة عمل المرافق طوال فترة الحدث ويضمنوا قيام المرافق بنقل الموظفين المناسبين إلى المناطق التي تعاني من أكبر التأثيرات.

مكتب المتنزهات والترفيه والمحافظة التاريخية

يوجد في حدائق ولاية نيويورك مرافق في جميع أنحاء الولاية حيث يمكن للجمهور الاسترخاء بالسباحة في حمامات السباحة والمساحات المائية أو الاسترخاء في مناطق الرش. تتوفر قائمة بمرافق السباحة المتوفرة في حدائق الولاية [هنا](#).

نصائح السلامة من الحرارة

لمساعدة سكان نيويورك في البقاء بأمان أثناء الحرارة الشديدة، اتبع الإرشادات أدناه وتفضل بزيارة [الصفحة الإلكترونية](#) التابعة إلى قسم الأمن الداخلي وخدمات الطوارئ (Division of Homeland Security and Emergency Services, DHSES) لإرشادات السلامة من الحرارة.

كن مستعدًا

من المهم اتخاذ الاحتياطات اللازمة لتجنب الإرهاق الحراري، وهذا يشمل تعديل جدولك الزمني لتجنب الخروج في الهواء الطلق خلال ساعات اليوم الأكثر حرارة وتعديل نظامك الغذائي واستهلاك الماء عندما يكون ذلك ممكنًا. لمساعدة سكان نيويورك في البقاء بأمان أثناء الحرارة الشديدة، اتبع الإرشادات أدناه وُزِر [الصفحة الإلكترونية](#) التابعة إلى قسم الأمن الداخلي وخدمات الطوارئ (Division of Homeland Security and Emergency Services, DHSES) لإرشادات السلامة من الحرارة.

- قلل من الأنشطة والتمارين الشاقة وخصوصاً خلال ساعات ذروة أشعة الشمس.
- يجب إجراء التمارين في الصباح الباكر، قبل الساعة 7 صباحًا.
- تناول كميات أقل من البروتين والمزيد من الفواكه والخضروات. ينتج البروتين ويزيد حرارة التمثيل الغذائي، مما يؤدي إلى فقدان الماء. تناول وجبات صغيرة ولكن تناول المزيد من الطعام. لا تتناول الأطعمة المالحة.
- اشرب ما لا يقل عن كوبين إلى أربعة أكواب من الماء كل ساعة أثناء الحرارة الشديدة، حتى لو كنت لا تشعر بالعطش. تجنب المشروبات التي تحتوي على الكحول أو الكافيين.
- إذا كان من الممكن، ابتعد عن أشعة الشمس وابق في أجواء الهواء المكيف. تقوم الشمس بتسخين جسمك من الداخل مما ينتج عنه الجفاف. إذا لم يتوفر مكيف الهواء، ابق في الطابق السفلي بعيدًا عن أشعة الشمس أو اذهب إلى مبنى عام مكيف.
- إذا اضطرت إلى الخروج في الهواء الطلق، فارتد واق من الشمس مع عامل حماية عالي من الشمس (على الأقل SPF 15) وقبعة لحماية وجهك ورأسك.
- عند الذهاب إلى الخارج، ارتد ملابس فضفاضة وخفيفة و فاتحة. قم بتغطية أكبر قدر ممكن من جسدك لتجنب الإصابة بحروق الشمس وتأثيرات ارتفاع درجات حرارة أشعة الشمس الزائدة على جسمك.
- لا تترك الأطفال أو الحيوانات الأليفة أو الذين يحتاجون لرعاية خاصة في سيارة متوقفة، خاصة أثناء فترات حرارة الصيف الشديدة. يمكن لدرجات الحرارة داخل مركبة مغلقة أن تصل إلى 140 درجة فهرنهايت بسرعة. يمكن أن يؤدي التعرض لدرجات الحرارة المرتفعة إلى الوفاة خلال دقائق.
- حاول الاطمئنان على جيرانك أثناء موجة الحر، خاصة إذا كانوا مسنين أو لديهم أطفال صغار أو لديهم احتياجات فردية. تأكد من وجود ما يكفي من الطعام والماء لحيواناتك الأليفة.
- يمكن أن يكون التعرض لفترات طويلة للحرارة ضارًا ومن المحتمل أن يكون مميئًا. اتصل بالرقم 911 إذا ظهر عليك أو على أي شخص تعرفه علامات أو أعراض المرض الحراري، بما في ذلك الصداع والدوار الخفيف وتشنجات العضلات والغثيان والقيء.

اقتصد في استهلاك الطاقة

توصي هيئة (NYSERDA) باتخاذ خطوات ذكية لتقليل استخدام الطاقة، خاصة أثناء فترات ذروة الطلب، والتي لن تساعد فقط في تقليل حمل الذروة الخاص بالولاية، بل إنها ستوفر أيضًا أموال المشتركين عندما تكون الكهرباء هي الأكثر تكلفة. لتقليل استخدام الطاقة خاصة أثناء فترات الذروة، يتم تشجيع العامة على اتخاذ بعض تدابير توفير الطاقة التالية بدون تكلفة أو بأقل تكلفة:

- أغلق الستائر والنوافذ والأبواب في الجانب المشرق من منزلك لتقليل تراكم الحرارة الشمسية.
- أغلق مكيفات الهواء والمصابيح والأجهزة الأخرى عندما تكون خارج المنزل واستخدم مؤقتًا لتشغيل مكيف الهواء الخاص بك حوالي نصف ساعة قبل وصولك للمنزل. استخدم أشرطة الطاقة المتطورة "لإيقاف تشغيل" جميع الأجهزة مركزيًا وتوفير الطاقة.
- يمكن للمراوح أن تجعل الغرف أبرد إلى 10 درجات وتستخدم 80 في المائة طاقة أقل من مكيفات الهواء.
- في حالة شراء مكيف هواء، ابحث عن طراز ENERGY STAR المؤهل الذي يستهلك طاقة أقل بنسبة تصل إلى 25 في المائة من النموذج القياسي.
- اضبط مكيف الهواء الخاص بك على 78 درجة أو أعلى لتوفير تكاليف التبريد.
- ضع مكيف الهواء الخاص بك في نافذة مركزية بدلاً من نافذة بالزاوية للسماح بحركة أفضل للهواء.
- ضع في اعتبارك وضع الوحدة على الجانب الشمالي أو الشرقي أو المظلل بشكل أفضل لمنزلك. سيضطر مكيف الهواء الخاص بك للعمل بجهد أكبر وسيستخدم طاقة أكبر إذا تعرض لأشعة الشمس المباشرة.
- اغلق المساحات الموجودة حول مكيف الهواء باستخدام الجفطة لمنع تسرب الهواء البارد.
- نظف مراوح التبريد والمكثف بالإضافة إلى الملفات للحفاظ على كفاءة تشغيل مكيف الهواء الخاص بك وافحص المرشح شهريًا واستبدله إذا لزم الأمر.
- استخدم الأجهزة مثل الغسالات والمجففات وغسالات الأطباق والأفران في الصباح الباكر أو في وقت متأخر من الليل. سيساعد هذا أيضًا في تقليل الرطوبة والحرارة في المنزل.
- استخدم المصابيح الكهربائية الموفرة للطاقة والمؤهلة من ENERGY STAR بدلاً من المصابيح المتوهجة القياسية، ويمكنك استخدام طاقة أقل بنسبة 75%.
- قم بتسخين الطعام في المايكروويف إذا أمكن. تستخدم أفران المايكروويف طاقة أقل بنسبة 50% تقريبًا من الأفران التقليدية.
- جفّ الملابس على حبل الغسيل. في حالة استخدام مجفف الملابس، تذكر تنظيف حاجز نسالة المجفف قبل كل حمولة.
- يجب أن تكون واعيًا بالطرق المختلفة التي تستهلك بها المياه في منزلك. بدلاً من استخدام من 30 إلى 40 غالون من المياه للاستحمام، قم بتركيب رأس دش ذو تدفق قليل والذي يستخدم أقل من 3 غالون في الدقيقة.
- تقليل إعدادات درجة الحرارة على غسالة الملابس والشطف بمياه باردة سيقلل استخدام الطاقة.
- تتوفر نصائح إضافية حول كيفية الحفاظ على الطاقة على الموقع الإلكتروني التابع إلى هيئة أبحاث الطاقة وتطويرها بولاية نيويورك (NYSERDA) [هنا](#).

السلامة في المياه

- **إشراف الكبار.** هذه هي الطريقة الأولى لمنع الغرق. لا تترك طفلاً أبداً دون رقابة في الماء أو بالقرب منه وقم دائماً بتعيين مراقب للمياه. يجب ألا يكون هذا الشخص يقرأ أو يرسل رسائل نصية أو يستخدم هاتفًا ذكيًا أو يشرب المشروبات الكحولية أو يشتم انتباهه بأي شكل آخر.
- **اختر ألواناً فاقعة.** تظهر الدراسات أن لون ملابس السباحة يمكن أن تحدث فرقاً في الرؤية. فكر في لون ملابس السباحة التي سيرتديها طفلك قبل التوجه إلى المسبح أو الشاطئ أو البحيرة. بالنسبة للمسابح ذات القاع الفاتح يميل اللون الوردي النيون والبرتقالي النيون إلى أن يكونا الأكثر وضوحًا. بالنسبة للبحيرات والمساح ذات القاع الغامق يميل اللون البرتقالي النيون والأخضر النيون والأصفر النيون إلى أن تكون الأكثر وضوحًا.
- **تحديد السباحين الذين يحتاجون إلى المساعدة.** بينما نميل إلى الاعتقاد بأن السباحين الذين يواجهون مشاكل سوف يلوحون بأيديهم ويحدثون الكثير من الضوضاء فقد لا يكون هذا هو الحال دائماً. انتبه للأشخاص الذين تكون رؤوسهم منخفضة في الماء (فمهم مغمور) أو مائل للخلف بعمق مفتوح أو عيون مغلقة أو غير قادرة على التركيز أو أرجلهم عمودية في الماء أو الذين يحاولون السباحة ولكنهم لا يحرزون تقدماً.
- **دروس السباحة.** تظهر دراسات متعددة أن دروس السباحة تمنع الغرق. تعلم كيف تسبح وعلم طفلك كيف يسبح.

السلامة في المياه المفتوحة

- ارتد ستره نجاه. ضع سترات النجاه على الأطفال في أي وقت يكونون فيه على متن قارب أو يشاركون في أنشطة ترفيهية أخرى في المياه المفتوحة. يجب دائماً استخدام أجهزة التعويم الشخصية للأطفال الذين لا يعرفون كيفية السباحة. يشترط قانون الولاية أن يرتدي الأطفال دون سن 12 عاماً ستره نجاه معتمدة لدى خفر السواحل أثناء وجودهم على متن قارب أو سفينة. لمزيد من المعلومات حول سترات النجاه المناسبة، توجه إلى موقع [خفر السواحل الأمريكي](#).
- اختر مكاناً على الشاطئ بالقرب من المنقذ، واسبح فقط عندما يكون المنقذ في الخدمة.
- انتبه لوجود أعلام تحذيرية واعرف ماذا تعني. عادةً ما تشير الأعلام الخضراء إلى المناطق المخصصة للسباحة - تأكد من السباحة بين الأعلام الخضراء. قد تشير الأعلام الصفراء إلى شاطئ لركوب الأمواج أو تحذير. تشير الأعلام الحمراء إلى وجود خطر أو مجازفة ولا ينبغي لأحد السباحة عند عرض هذه الأعلام. قد تختلف تسميات الأعلام لذا تأكد من فهم رموز الألوان قبل الغوص.
- انتبه لوجود تيارات يمكن أن تسبب التمزق. تيارات التمزق هي تيارات قوية تتحرك بعيداً عن الشاطئ. وتميل إلى التكون بالقرب من نقطة ضحلة في الماء مثل شريط رملي أو بالقرب من الأرصفة والجوانب ويمكن أن تحدث على أي شاطئ به أمواج متكسرة بما في ذلك البحيرات العظمى! وهي الخطر الأول على مرتادي الشواطئ ويمكنها جذب أقوى السباحين إلى البحر. إذا علقت في تيار تمزق فحاول أن تظل هادئاً ولا تقاومه. اسبح بموازاة الشاطئ حتى تخرج من التيار وعليك أن تطفو أو تنام على الماء إذا بدأت تتعب. المزيد من خدمة الأرصاد الجوية الوطنية: [اكسر قبضة الأمواج!](#)
- كن حذراً من الأمواج الكبيرة والأمواج المتكسرة القوية. تختلف السباحة في المحيط عن السباحة في بركة هادئة أو بحيرة. يمكن للموجات الكبيرة أن تضرب بسهولة شخص بالغ. كن مستعداً لركوب الأمواج بقوة وكذلك النزول بشكل مفاجئ بالقرب من الشاطئ.

نصائح الأمان في برك السباحة

- قم بوضع حواجز أمان. قم بتركيب حواجز أمان مناسبة حول برك السباحة والمنتجات الصحية في المنزل. وهذا يشمل الأسوار والبوابات وأجهزة الإنذار التي تتركب على الأبواب والأغطية.
- منبهات المسابح. قم بتركيب جهاز إنذار لبركة السباحة لاكتشاف وتقديم إبلاغ في حال حدوث وصول غير مراقب للمسبح.
- برك السباحة الصغيرة. قم بتفريغ برك السباحة الصغيرة المحمولة وإعادها عندما لا تكون قيد الاستخدام.
- قم بتغطية المصارف. أبعد الأطفال عن المصارف والأنابيب والفتحات الأخرى لتجنب تعثرهم. يمكن أن يعلق شعر الأطفال أو أطرافهم أو مجوهراتهم أو ملابس السباحة في فتحة التصريف أو فتحة الشفط. تأكد أيضاً من أن أي بركة سباحة ومنتج صحي تستخدمه عليه أغطية تصريف تتوافق مع معايير السلامة الفيدرالية والتي تشمل شكل الصرف وحجم غطاء الصرف ومعدل تدفق المياه. تعرف على المزيد من [هنا](#).

تتوفر قائمة بمرافق السباحة المتوفرة في حدائق الولاية [هنا](#).

###