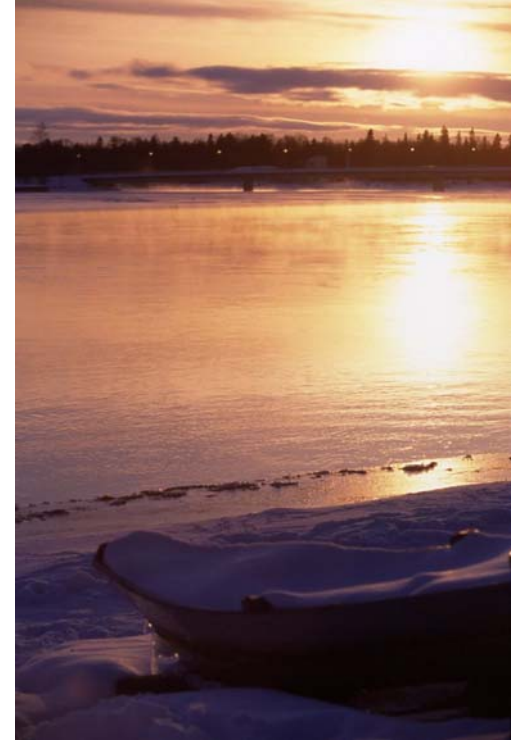


دليل البرد للمهاجرين



معرفة قضمة الصقيع

قضمة الصقيع السطحي:

- ❖ الجلد متخدر، شاحب و متورم
- ❖ الألم الموخز
- ❖ حويصلات صديدية

قضمة الصقيع الأعمق:

- ❖ البشرة مرقشة بيضاء/ رمادي مزرق
- ❖ قد يشعر الجلد عند اللمس قويا
- ❖ الجلد خدر في البداية، مؤخرا مؤلمة (وجع نابض)
- ❖ حويصلات محتقنة بالدم

لعلمك

الرأس الغير محمي في البرد تخلص من حرارة الجسم حتى ٨٠%.

أرتدي الجوارب والأحذية الجافة و أيضا الملابس الفضفاضة.

تذكر أن تحرك أصابعك وأصابع قدمك في الطقس البارد.

وفقا للمعرفة الحديثة تزيد إستخدام الكريمات الزيتية من خطر قضمة الصقيع بسهولة.



إعداد:

ماري لانتو Mari Lantto
أيفيلينا روكامو Eveliina Ruokamo
مينا سيبولا Minna Sipola

معهد الشؤون الإجتماعية والصحية في أولو،
برامج تدريب الرعاية الأولية

صورة الغلاف:

تومي هارالا Tomi Haarala



مركز النشاط الدولي

فيلا فيكتور Villa Victor

العنوان: Kirkkokatu 54, PL 60

90015 Oulun kaupunki

هاتف: ٠٤٤ ٧٠٣ ١٦٧٤

الإسعافات الأولية لقضمة الصعيق

علاج قضمة الصعيق السطحي:

أذب قضمة الصعيق على الفور، مثلا، إدفىء وجهك بأيديك أو باستخدام الماء الدافئ (٤٠ درجة مئوية) حتى يستعيد الجلد لونه الطبيعي. لا تفرك الجلد المصاب بقضمة الصعيق!

علاج قضمة الصعيق الأعمق:

تأكد من عدم التعرض الى خطورة عضمة الصعيق مجددا. ضع المكان المؤذي بالصعيق في الماء الدافئ (٤٠ درجة مئوية) لمدة ٣٠ دقيقة الى ساعتين. إدفىء أيضا جسمك عموما. أشرب السوائل الدافئة. بدل ملابسك بالملابس الدافئة والجافة.

**إذهب الى المركز الصحي إذا لم تذب/ لم تعافى
قضمة الصعيق نحو الأفضل بشكل واضح بعد ٣٠
دقيقة من العلاج أو إذا شككت في إصابة قضمة
الصعيق العميق.**

اللباس في الشتاء

اللباس الطبقي: الملابس التحتية، الملابس الوسطية، الملابس الخارجية.

يمكن أن تكون الملابس التحتية قميص ذات أكمام طويلة و سروال طويل مصنوع من الألياف الحرارية مثل طقم اللباس التحتي.

الملابس الوسطية مثل الصوف، الفليس أو القطن.

الملابس الخارجية هي التي تحمي من الرياح والرطوبة، قماش منسوج مكثف، على سبيل المثال الملابس المبطننة.

اليدين

❖ قفازات داخلية و خارجية
(الصوف + الجلد)

الساقين

❖ الجوارب ، جوارب الصوف و الأحذية المبطننة السميكة القاع. يجب أن لا تكون الأحذية صغيرة جدا، يجب أن تكون أصابع قدميك قادرة للتحرك فيها.

الرأس

❖ القبعة التي تحمي الأذنين والخددين والعنق.

شتاء فنلندا

الشتاء هو أطول موسم في فنلندا.

يمكن أن تختلف درجات الحرارة في الشتاء من صفر حتى الى ٣٥ درجة مئوية تحت الصفر أحيانا .

يستمر الشتاء من ٣ - ٦ أشهر

يتساقط الثلج في بداية الشهر تشرين الثاني/نوفمبر

تصل سمك الغطاء الثلجي في الشتاء الى حوالي متر.

يتميز الشتاء في لابلاند بحوالي ٤ أشهر مدة الليل القطبي. حيث لا يظهر الشمس إطلاقا. يبدأ الليل القطبي في الشهر أكتوبر - نوفمبر

يضيف الرياح من عضمة الصعيق: عندما يكون الصعيق ٥ درجات مئوية و تهب الرياح بسرعة ١٠ م/ث يعادل هذا درجة الصعيق ٢٢ تحت الصفر.

الأماكن الحساسة لقضمة الصعيق: الأصابع، أصابع الرجل، الأذنين، الأنف والخددين.

