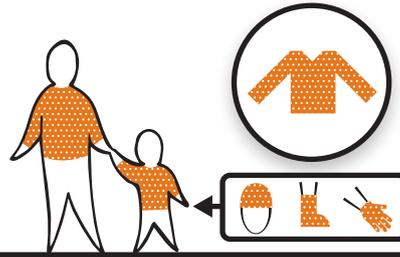


# كيف تبقى دافئاً في الشتاء:

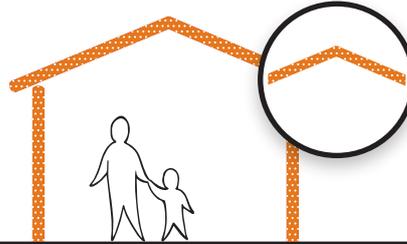
## التياب:

شراء ملابس دافئة لكل فرد من أفراد العائلة، أنها أفضل وسيلة لحمايتهم من البرد



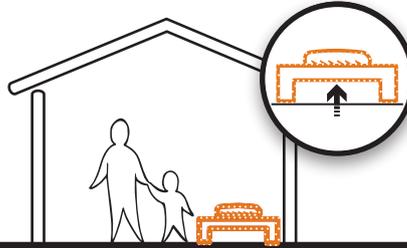
## الغطاء:

إيجاد مأوى مناسب لحمايتك من الشتاء



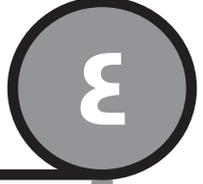
## الفرش:

استخدم الفرش و البطانيات لتبقى دافئاً في الليل  
ارفع الفرش عن الأرض للمحافظة على الحرارة حتى لا تنتقل إلى الأرض



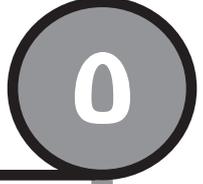
## عازل الحرارة:

تخلص من البرد بمنع دخوله إلى الغرف المأهولة في المأوى، إملئ الفجوات والشقوق في الجدران وحول النوافذ والأبواب. اعزل النوافذ عن طريق تثبيت غطاء بلاستيكي من الداخل أو الخارج



## التدفئة:

أمن تدفئة للغرف المأهولة باستخدام مدفئة مناسبة، إذا استخدمت الغاز و مدافئ الوقود الصلب، إحمي أطفالك ، تأكد من وجود فتحات تهوية 10 x 10 سم (في المأوى) لتجنب التسمم بأحادي أكسيد الكربون  
⚠ تذكر ضرورة تهوية الغرفة



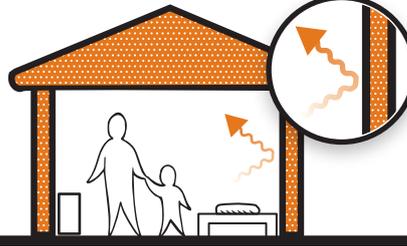
## عزل الأرضية:

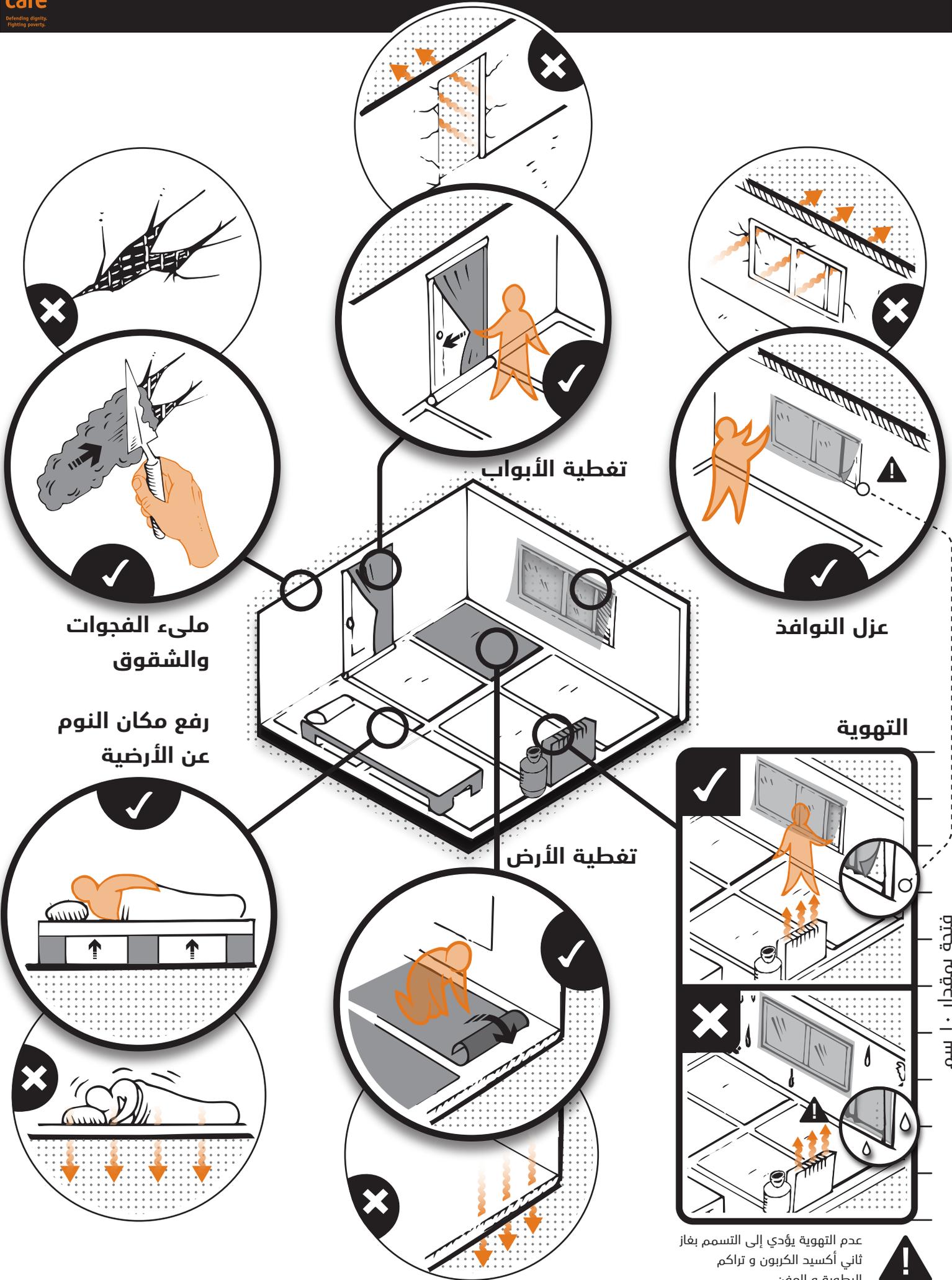
استخدم السجاد،الحصائر والبطانيات لعزل الأرض لتجنب البرودة و خسارة الحرارة



## عزل السقف و الجدران:

الاهتمام بعزل الجدران والسقف للمأوى لتجنب خسارة الحرارة





عزل النوافذ

التهوية

تغطية الأرض

ملء الفجوات  
والشقوق

رفع مكان النوم  
عن الأرضية

فتحة بمقدار ١٠ سم

عدم التهوية يؤدي إلى التسمم بغاز ثاني أكسيد الكربون و تراكم الرطوبة و العفن

