

شرایط آب و هوایی شدید و تأثیرات تغییر اقلیم  
در HALIFAX (هالیفاکس)

# گردبادها/طوفان‌های گرمسیری

هر ساله از ماه ژوئن تا نوامبر، Halifax در مسیر طوفان‌هایی است که به سمت ساحل شرقی آمریکای شمالی حرکت می‌کنند. این طوفان‌ها می‌توانند قدرتمند و مخرب بوده، همراه با بادهای شدید، باران سنگین، سیل و امواج بزرگ ساحلی باشند. افراد ممکن است در طول این رویدادهای آب و هوایی در معرض خطر باشند.



## کارهایی که باید انجام دهید



تمام وسایل جداسدنی در حیاط، بالکن یا اطراف خانه خود (مانند باریکیو، میلمان، اسباب بازی، ابزار) را در جای خود محکم کنید یا آن‌ها را بردارید



برای تخلیه سریع در صورت لزوم آماده باشید



برای اطلاع از جدیدترین وضعیت، به اخبار محلی و گزارش‌های آب و هوا گوش دهید



قبل از طوفان، یک جعبه اضطراری تهیه کنید و یک برنامه اضطراری داشته باشید



ذخیره آب، غذاهای آماده (که نیاز به پخت و پز ندارند)، چراغ قوه و باتری فراهم کنید



اگر نزدیک ساحل یا در مناطق کم‌ارتفاع زندگی می‌کنید، برنامه‌ریزی کنید تا به خشکی یا مناطق مرتفع‌تر نقل مکان کنید.



شاخه‌ها و درختان خشک و مرده نزدیک خانه را قطع کنید.



## خطرات

- بادهای شدید ممکن است باعث افتادن درختان و شاخه‌ها و پرتاب اجسام شود که می‌تواند باعث آسیب شود
- فرو ریختن سازه‌ها
- خطر سیل
- قطع برق که ممکن است ساعت‌ها یا حتی روزها ادامه داشته باشد
- سیلاب
- در امتداد ساحل، بادهای شدید و امواج می‌توانند خطرناک باشند.

## اجتناب کنید

- هنگام طوفان، از بیرون رفتن خودداری کنید.
- هنگام طوفان، از خط ساحلی اجتناب کنید. امواج و بادهای شدید می‌توانند خط ساحلی را بسیار خطرناک کنند.

برای دریافت هشدارها و اعلان‌های اضطراری شهرداری ثبت‌نام کنید:

[halifax.ca/hfxalert](https://halifax.ca/hfxalert)

هشدارهای طوفان و اعلان‌های آب و هوایی را در Environment Canada (اداره محیط‌زیست کانادا) دنبال کنید:

[https://weather.gc.ca/city/pages/ns-19\\_metric\\_e.html](https://weather.gc.ca/city/pages/ns-19_metric_e.html)

اطلاعات بیشتر برای کمک به آمادگی:

[halifax.ca/emergency-preparedness](https://halifax.ca/emergency-preparedness)



شرایط آب و هوایی شدید و تأثیرات تغییر اقلیم  
در HALIFAX (هالیفاکس)

## سیل‌ها

سیل‌ها شایع‌ترین خطر طبیعی در کانادا هستند. آن‌ها می‌توانند در هر زمان از سال و تقریباً در هر مکانی رخ دهند. سیل زمانی اتفاق می‌افتد که برف ذوب‌شده یا باران شدید، بیش از مقداری باشد که زمین و سیستم‌های آب‌رو قادر به جذب آن است. تجمع آب در سطح می‌تواند به ساختمان‌ها سرازیر شود و جاده‌ها را مسدود یا تخریب کند.



### کارهایی که باید انجام دهید



بررسی کنید که بیمه خانه یا بیمه اجاره شما چه نوع خسارت‌های ناشی از سیل را پوشش می‌دهد. در بسیاری از طرح‌های بیمه کانادا، محافظت در برابر سیل اختیاری و با هزینه اضافی است. اگر مستأجر هستید، بیمه صاحب‌خانه فقط ساختمان او را پوشش می‌دهد و شامل اموال شما نمی‌شود.



اشیاء قیمتی و اسناد مهم را در ظروف ضدآب و ضدحریق نگهداری کنید، و در صورت امکان آن‌ها را به طبقات بالا یا قفسه‌های بلند منتقل کنید.



مطمئن شوید که زهکش‌های خانه با فرش یا وسایل دیگر پوشیده نشده باشد.



اگر در خانه ویلایی زندگی می‌کنید، هر گونه زباله که ممکن است ناودان‌ها یا نزدیک‌ترین زهکش طوفان، جوی یا پل را در خیابان مسدود کرده باشد، تمیز کنید.



اگر مالک خانه‌تان هستید، یک شیر برگشت یک‌طرفه و پمپ تخلیه با باتری پشتیبان نصب کنید و آن‌ها را دو بار در سال بررسی کنید.



یک برنامه اضطراری و جعبه اضطراری با لوازم کافی برای سه روز تهیه کنید.



به هشدارهای آب و هوایی محلی گوش دهید و برای تخلیه به مناطق مرتفع آماده باشید.

### خطرات

- سیل در شب و تاریکی به‌سختی قابل تشخیص است. بسیار احتیاط کنید و از چراغ قوه استفاده کنید.
- آب سیل ممکن است آلوده باشد، بنابراین تماس با آن را به حداقل برسانید و هنگام تمیزکاری، از لباس‌های محافظ مانند چکمه‌های لاستیکی و دستکش استفاده کنید.
- آب چاه ممکن است پس از سیل آلوده شود. اگر از آب چاه استفاده می‌کنید، تا زمانی که آزمایش نشده است از نوشیدن آن خودداری کنید. مطالب مربوط به آزمایش آب چاه در این وب‌سایت موجود است: [novascotia.ca/well-water-testing](http://novascotia.ca/well-water-testing)
- هرگز از وسایل برقی، سیستم‌های گرمایش یا سرمایشی که فکر می‌کنید در معرض سیل قرار گرفته‌اند استفاده نکنید. تا زمانی که یک برقکار آن‌ها را بررسی نکرده و ایمنی و خشک بودنشان را تأیید نکرده است، از آن‌ها استفاده نکنید.

سیل بسیار خطرناک است. از قدم زدن یا رانندگی در سیلاب خودداری کنید، حتی اگر بی‌خطر به نظر برسد.



برای دریافت هشدارها و اعلان‌های اضطراری شهرداری ثبت‌نام کنید:

[halifax.ca/hfxalert](http://halifax.ca/hfxalert)

هشدارهای طوفان و اعلان‌های آب و هوایی را در Environment Canada (اداره محیط‌زیست کانادا) دنبال کنید:

[https://weather.gc.ca/city/pages/ns-19\\_metric\\_e.html](https://weather.gc.ca/city/pages/ns-19_metric_e.html)

اطلاعات بیشتر برای کمک به آمادگی:

[halifax.ca/emergency-preparedness](http://halifax.ca/emergency-preparedness)

شرایط آب و هوایی شدید و تأثیرات تغییر اقلیم  
در HALIFAX (هالیفاکس)

## زمستانی

وفان‌های زمستانی معمولاً بین دسامبر و مارس رخ می‌دهند. این طوفان‌ها شامل برف، تگرگ، بادهای شدید و دمای پایین هستند. برف، یخ و سرما می‌تواند چالش‌برانگیز باشد، به‌ویژه اگر به آن عادت نداشته باشید، و چنین شرایطی می‌تواند افراد را در معرض خطر آسیب یا صدمه قرار دهد.



### کارهایی که باید انجام دهید



نمک جاده یا شن برای ذوب کردن یخ و کاهش لغزندگی در آستانه درها و مسیرهای ورودی در دسترس داشته باشید. (اگر در منطقه‌ای با آب چاه زندگی می‌کنید، فقط از شن استفاده کنید).



بیل‌ها و ابزارهای یخ‌شکن را آماده داشته باشید و با احتیاط از آن‌ها استفاده کنید.



لباس‌های گرم مانند کت، کلاه، شال گردن و دستکش یا دستکش گرم داشته باشید.



برای ماندن در خانه در هنگام سرمای شدید برنامه‌ریزی کنید.



اگر برق قطع شد، از چراغ قوه، فانوس و رادیوی باتری‌دار استفاده کنید.



غذا، باتری، پول نقد، داروها و کیت اضطراری در دسترس داشته باشید تا آنچه برای زمان انتظار تا پایان طوفان نیاز دارید را در اختیار داشته باشید.



### خطرات

- قرار گرفتن در معرض سرما می‌تواند آسیب‌زا باشد و حتی منجر به مرگ شود. یخ‌زدگی زمانی رخ می‌دهد که بافت‌های بدن منجمد می‌شوند و آسیب می‌بینند. انگشتان پا، انگشتان دست، بینی و گوش‌ها بیشتر در معرض یخ‌زدگی قرار می‌گیرند. هیپوترمی می‌تواند تهدیدی برای جان فرد باشد و زمانی رخ می‌دهد که فرد برای مدت طولانی در دمای سرد قرار گیرد.
- یخ می‌تواند سطوح را بسیار لغزنده کند. افراد ممکن است زمین بخورند و وسایل نقلیه کنترل خود را روی یخ از دست بدهند.
- مردم به دلیل دمای سرد، سطوح لغزنده، کاهش دید، تأخیر در حمل‌ونقل و خطر رانندگی در طوفان، مشکل رفت و آمد پیدا می‌کنند.
- تمیز کردن بعد از طوفان، مانند برف‌روبی، می‌تواند به عضلات فشار بیاورد، باعث آسیب شود و خطر حمله قلبی ایجاد کند.
- مخاطرات در زمان قطع برق عبارتند از: قرار گرفتن در معرض سرما و خطرات ناشی از استفاده از روش‌های خطرناک برای روشنایی خانه یا پخت غذا. مطمئن شوید که تمام وسایل برقی خاموش شده‌اند یا از برق جدا شده‌اند.

### نکن

- در زمان قطع برق از شمع استفاده نکنید (زیرا ممکن است خطر آتش‌سوزی داشته باشند).
- از وسایل پخت و پز بیرونی (مانند باربیکیوهای ذغالی یا گازی یا اجاق‌های کمپ) در داخل خانه استفاده نکنید.
- ژنراتورها را به داخل خانه نیاورید.

برای دریافت هشدارها و اعلان‌های اضطراری شهرداری ثبت‌نام کنید:  
[halifax.ca/hfxalert](https://halifax.ca/hfxalert)

هشدارهای طوفان و اعلان‌های آب و هوایی را در Environment Canada (اداره محیط‌زیست کانادا) دنبال کنید:

[https://weather.gc.ca/city/pages/ns-19\\_metric\\_e.html](https://weather.gc.ca/city/pages/ns-19_metric_e.html)

اطلاعات بیشتر برای کمک به آمادگی:

[halifax.ca/emergency-preparedness](https://halifax.ca/emergency-preparedness)



شرایط آب و هوایی شدید و تأثیرات تغییر اقلیم  
در HALIFAX (هالیفاکس)

## گرمای شدید

رویدادهای گرمای شدید در طول تابستان (معمولاً بین ژوئیه و سپتامبر) رخ می‌دهند، زمانی که دما در طول روز و شب برای چندین روز بالا می‌ماند. افراد در طول رویداد گرمای شدید در معرض خطر گرمزدگی هستند. دما در سازه‌های بلند (مانند برج‌های آپارتمانی و اداری) و در نور مستقیم خورشید می‌تواند بالاتر باشد.



### کارهایی که باید انجام دهید



آبرسانی - نوشیدنی‌های خنک و غذاهای آبرسان به مقدار زیاد مصرف کنید. کافئین و الکل انتخاب‌های مناسبی برای نوشیدنی نیستند، زیرا می‌توانند شما را دچار کم‌آبی کنند.



خود را خنک نگه دارید - در خانه بمانید و در گرمای شدید از فعالیت‌های بدنی خودداری کنید.



لباس مناسب بپوشید تا خنک بمانید - با کلاه، کرم ضدآفتاب، لباس رنگ روشن و گشاد.



از پنکه یا کولر در خانه استفاده کنید یا به مکانی با تهویه مطبوع مانند مرکز خرید، کتابخانه یا مرکز اجتماعی بروید.



اگر به خود آب بپاشید، دوش آب سرد بگیرید و یخ را جلوی پنکه‌ای که به سمت شما باد می‌زند قرار دهید، به خنک شدن‌تان کمک می‌کند.



پرده‌ها را در زمان اوج تابش خورشید بکشید تا از گرم شدن غیرمستقیم خانه جلوگیری کنید.



### خطرات

- کم‌آبی بدن
- آفتاب‌سوختگی و/یا راش ناشی از گرما (برجستگی‌های قرمز روی پوست)
- گرم شدن بیش‌ازحد که می‌تواند به خستگی ناشی از گرما و گرمزدگی منجر شود. علائم شامل سردرد، گرفتگی عضلات، سرگیجه، گیجی، از حال رفتن است. گرمزدگی نیاز به مراقبت فوری پزشکی دارد و می‌تواند منجر به مرگ شود.
- افرادی که بیشتر در معرض خطر هستند، سالمندان، نوزادان و افراد بیمار می‌باشند.
- گرم شدن بیش‌ازحد که می‌تواند به خستگی ناشی از گرما و گرمزدگی منجر شود. علائم شامل سردرد، گرفتگی عضلات، سرگیجه، گیجی، از حال رفتن است. گرمزدگی نیاز به مراقبت فوری پزشکی دارد و می‌تواند منجر به مرگ شود.
- افرادی که بیشتر در معرض خطر هستند، سالمندان، نوزادان و افراد بیمار می‌باشند.

**مراقب علائم بیماری‌های ناشی از گرما باشید، از جمله: غش کردن، حالت تهوع، سرگیجه، تنفس سریع، تشنگی شدید.**

برای دریافت هشدارها و اعلان‌های اضطراری شهرداری ثبت‌نام کنید:

[halifax.ca/hfxalert](https://halifax.ca/hfxalert)

هشدارهای طوفان و اعلان‌های آب و هوایی را در Environment Canada (اداره محیط‌زیست کانادا) دنبال کنید:

[https://weather.gc.ca/city/pages/ns-19\\_metric\\_e.html](https://weather.gc.ca/city/pages/ns-19_metric_e.html)

اطلاعات بیشتر برای کمک به آمادگی:

[halifax.ca/emergency-preparedness](https://halifax.ca/emergency-preparedness)



## اطلاعات تماس اضطراری

توضیحات	شماره تلفن	سازمان
پلیس، آتش‌نشانی، آمبولانس	911	خدمات اضطراری 911
خدمات اضطراری سلامت روان	902-429-8167	تیم بحران سیار سلامت روان
مشاوره حرفه‌ای که به صورت 24 ساعته و در 7 روز هفته در دسترس است	1-800-668-6868	تلفن کمک به کودکان
خدمات به زنان و کودکانی که خشونت و آزار را تجربه می‌کنند.	1-855-225-0220	انجمن مسکن گذار NS (نوا اسکوشیا)

## اطلاعات و توصیه‌های بهداشت و سلامت پرستاران

کمک پلیس برای موارد غیرفوری	902-490-5020 یا 902-902-490- (TTY) 7252	مرکز اعزام پلیس منطقه‌ای Halifax برای موارد غیراضطراری
نقاط قطعی برق را نشان می‌دهد و به شما امکان می‌دهد در صورت قطع برق گزارش دهید.	nspower.ca/outages	اداره برق نوا اسکوشیا
اطلاعات مربوط به شرایط جاده‌ای، تصادفات یا ساخت‌وساز	511	511 شرایط جاده‌ای
برای جستجوی شماره تلفن	411	راهنمای شماره تلفن 411
اطلاعات مربوط به خدمات شهری در دسترس به بیش از 150 زبان مختلف. برای دریافت به‌روزرسانی‌ها، از جمله مکان‌های پناهگاه و مراکز آسایش در مواقع اضطراری، به <a href="https://www.halifax.ca">https://www.halifax.ca</a> مراجعه کنید.	311	311 خدمات و اطلاعات شهری Halifax
ارتباط با خدمات اجتماعی مانند بانک‌های غذا و سایر حمایت‌ها	211	Nova Scotia 211
خدمات و ارتباطات اجتماعی برای تازه‌واردان به کانادا	902-423-3607	انجمن خدمات مهاجران نوا اسکوشیا (ISANS)
خدمات و ارتباطات اجتماعی برای تازه‌واردان به کانادا	902-457-9622	مرکز YMCA برای برنامه‌های مهاجران

## منابع بهداشت و سلامت

اطلاعات و توصیه‌های بهداشت و سلامت پرستاران	811	اطلاعات بهداشت و سلامت 811
Community Health Team	902-460-4560 (1 برای Bedford، 2 برای Chebucto، 3 برای Dartmouth، 4 برای Halifax)	تیم سلامت اجتماعی

## اطلاعات آب و هوا

(Halifax) [https://weather.gc.ca/city/pages/ns-19\\_metric\\_e.html](https://weather.gc.ca/city/pages/ns-19_metric_e.html)