

Public Service Announcement

להערך

טיפים לבטיחות משירותי כיבוי והצלה של ווהן בנושא חום קיצוני

ווהן, אונטריו (20 באוגוסט, 2025) - הצעד הראשון בהיערכות למקרי חירום הוא להכיר את הסיכונים שלכם.

בסדרה חודשית זו, שירותי הכבאות וההצלה של ווהן משתפים צעדים שתוכלו לנקוט כדי להיות מוכנים לסיכונים שעלולים להתרחש כאן, כולל חום קיצוני.

היה קיץ חם, וחום קיצוני יכול להיות מסוכן לכולם, במיוחד לעובדים בחוץ, למבוגרים, לאנשים עם מוגבלויות, לנשים בהריון, לחיות מחמד וילדים, ובמיוחד לתינוקות. האם אתם יודעים מה לעשות כדי להישאר בטוחים במהלך גל חום?

מתכוננים לחום קיצוני

- לעקוב אחרי התראות ממשרד הסביבה הקנדי ולבדוק את [אתר](#) העיר [וערוצי המדיה החברתית הרשמיים](#) לקבלת עדכונים
- סגרו תריסים ווילונות בימים חמים ושמשיים.
- הביאו הרבה מים כשאתם יוצאים מהבית.
- ודאו שיש לכם כובע עם שוליים רחבים כדי להגן על פניכם, ומשקפי שמש עם הגנה מלאה מפני קרינת UVA ו-UVB.
- לקנות קרם הגנה ושפתון עם מקדם הגנה 15 ומעלה.

במהלך חום קיצוני

חשוב שיהיו דרכים להתקרר ביום קיץ חם. אם אתם מרגישים סחרחורת, חולשה או חימם יתר על המידה, עליכם:

- ללכת למקום קריר
- לשבת או לשכב
- לשתות מים
- לשטוף את הפנים במים קרים
- הימנעו מפעילות גופנית בשעות החמות ביותר של היום

אם התסמינים נמשכים, **פנו מיד לעזרה רפואית**. הקפידו לבדוק את מצבם של בני משפחה מבוגרים באופן קבוע. **לעולם אל תשאירו חיות מחמד או ילדים במכוניות חמות**.

כשאתם בתוך הבית...

- הישארו בפנים כדי להגביל את החשיפה לשמש.
- שמרו על חלונות מכוסים בשעות החמות ביותר של היום. ניתן לכסות את החלונות בקרטון מצופה בנייר כסף כדי להחזיר את אור השמש, ולסגור את הווילונות והתריסים.

Public Service Announcement

- התקלחו במקלחות או באמבטיות קרירות לעתים קרובות.
- הישארו בקומות התחתונות אם אין מיזוג אוויר והשתמשו במאווררים.
- שתו הרבה מים ואכלו ארוחות קלות וסדירות. הימנעו מצריכת מלח, משקאות המכילים קפאין ואלכוהול.
- הימנעו משימוש במכשירי חשמל גדולים כגון כיריים, תנורים, מכונות כביסה ומייבשים. הכינו ארוחות שאינן דורשות בישול או חימום.

כשאתם בחוץ...

- הגבילו פעילות בחוץ במיוחד בחלק החם ביותר של היום.
- את החלק החם ביותר של היום בילו בבניינים ממוזגים.
- הישארו קרירים במקומות מוצלים.
- שתו מים כל 15 עד 20 דקות, גם אם אינכם צמאים.
- לבשו בגדים בהירים ורפויים המכסים כמה שיותר עור.
- יש לחבוש כובע רחב שוליים ולשים משקפי שמש מגנים.
- יש למרוח קרם הגנה ושפתון עם מקדם הגנה 15 ומעלה לפחות 20 דקות לפני היציאה החוצה. יש למרוח שוב ושוב, במיוחד לאחר שהייה במים.
- בקרו באחד [מאזורי מתיזים](#) של ווהן כדי להתקרר.

לאחר חום קיצוני

- בדקו אם אתם צריכים לחדש את מלאי קרם ההגנה או ציוד המגן שלכם.
- בדקו את התחזית לגלי חום קרובים ועקבו אחר התראות ממשרד הסביבה הקנדי.

למידע נוסף ולבחון את סיכוני החירום של העיר ווהן, בקרו באתר vaughan.ca/EmergencyRisks.

לקבלת עדכונים וחדשות תוך כדי דיווח, הירשמו ל-[Vaughan News](#) ועקבו אחר הערוצים הרשמיים של ווהן ב-X, [פייסבוק](#), [אינסטגרם](#) ו-[לינקדאין](#).

-30-

אודות ווהן: העיר ווהן היא אחת הערים בעלות הצמיחה המהירה ביותר בקנדה עם אוכלוסייה של יותר מ-344,412. ווהן נוסדה בשנת 1991, וכוללת את הקהילות קונקורד, קליינבורג, מייפל, ת'ורנהיל ווודברידג'. עירייה מגוונת מבחינה תרבותית זו ממוקמת בלב אזור יורק ואזור טורונטו רבתי.

איש קשר – מדיה: העיר ווהן
מחלקת תקשורת, שיווק והתקשרויות
corpcomm@vaughan.ca | 905-832-2281