



الأربعاء ٥ شوال ١٤٤٧ هـ - 25 مارس 2026 م

## أخبار النافذة

[اعتقال إسرائيلي في مطار طابا هذه هي اللحظة التي قد يدخل فيها الحوثي الحرب هل تعتمد ترامب التلاعب بأسواق العالم؟ السيناريو القديم - الحديد للشرق الأوسط المقبل سَيَخُ ماكيث بطوف على واشنطن وطهران 9 نصائح لا تتجاهلها في التعامل مع الأمطار الغزيرة فيديو || الأربعاء والخميس تحت المراقبة.. طقس متقلب يضرب الشمال والقاهرة ويضع المرضى في دائرة الخطر الأرصاد تحذر المواطنين بخصوص طقس الأربعاء: تجنبوا هذه الأشياء](#)

□

 Submit Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
  - [اخبار مصر](#)
  - [اخبار عالمية](#)
  - [اخبار عربية](#)
  - [اخبار فلسطين](#)
  - [اخبار المحافظات](#)
  - [منوعات](#)
  - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرثات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
  - [دعوة](#)
  - [التممة البشرية](#)
  - [الأسرة](#)
  - [ميديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

## 9 نصائح لا تتجاهلها في التعامل مع الأمطار الغزيرة





الأربعاء 25 مارس 2026 05:00 م

تُعدّ الرياح العاتية والأمطار الغزيرة من بين الظواهر الجوية المعاكسة التي قد تُسبب مشاكل غير متوقعة، إذ إنها تزيد من خطر وقوع الحوادث في المنازل وأماكن العمل وعلى الطرق.

ويحذر الخبراء من مخاطر رئيسة يُحتمل أن تنشأ عن ظروف الرياح والأمطار- على النحو التالي:

### 1. الأجسام الساقطة

اللافتات ومواد البناء التي لا يتم تثبيتها بشكل صحيح معرضة لخطر السقوط بسبب الرياح القوية، مما يعرض سلامة المارة للخطر وقد يؤدي إلى تلف الممتلكات. لذا، تجنب المرور تحت اللافتات والأبنية المتهاككة بشكل خاص، تفاديًا لاحتمالية سقوطها.

### 2. لا نلمس الأسلاك الكهربائية المكشوفة

قد تكون خطوط الكهرباء الساقطة أو الأسلاك المكشوفة فائتة، بخاصة عندما تكون الأرض مبتلة. افترض دائمًا أن أي خط كهرباء ساقط موصول بالتيار الكهربائي. أبلغ إدارة الكهرباء المعنية فورًا، وحافظ على مسافة آمنة بينك وبين الأسلاك المكشوفة، ولا تحاول أبدًا تحريكها بنفسك.

### 3. تجنب المناطق المغمورة بالمياه

تشكل مياه الأمطار مخاطر عديدة، منها انتشار الأمراض الشائعة خلال موسم الأمطار. تجنب المشي أو القيادة في الشوارع المغمورة بالمياه، فقد تخفي فتحات صرف صحي مفتوحة، أو حطامًا، وغالبًا ما تكون ملوثة بمياه الصرف الصحي. يُعدّ اتخاذ طريق بديل دائمًا أكثر أمانًا من المخاطرة بالقيادة في مياه الأمطار.

### 4. القيادة بحذر على الطرق المبتلة

تُقلل الطرق المبتلة من تماسك السيارة ووضوح الرؤية. خفف السرعة، وحافظ على مسافة أمان أكبر، وتأكد من فحص إطارات سيارتك والفرامل ومساحات الزجاج الأمامي. استخدم المصابيح الأمامية حتى في الأيام الغائمة. يُعدّ توخي الحذر الشديد أثناء القيادة جزءًا أساسيًا من ضمان سلامتك خلال تساقط الأمطار.

### 5. ابقَ في المنزل أثناء هطول الأمطار الغزيرة

أثناء هطول المطر بغزارة مصحوبًا برياح قوية أو برق، فإنّ البقاء في المنزل هو المكان الأكثر أمانًا. أجل المشاوير غير الضرورية والسفر، وابقَ في المنزل، مما يقلل من التعرض لمخاطر، سقوط الحطام، وحوادث المرور على الطرق الزلقة، واحتمالية حدوث صواعق.

## 6. المظلات والمعاطف الواقية من المطر

إذا اضطرت للخروج، ولو لفترات قصيرة، فلا تنسَ معدات المطر. فالمظلة الممتينة ومعطف المطر الجيدان يساعدانك على حمايتك من الأمطار، ويساهمان في الوقاية من الأمراض.

## 7. النظافة الشخصية الجيدة

قد تزيد الرطوبة من انتشار الجراثيم. لذا، احرص على غسل يديك بالماء والصابون باستمرار، وبخاصة قبل تناول الطعام وبعد استخدام الحمام أو العودة إلى المنزل. هذه الخطوة البسيطة تُسهم أيضًا في الحفاظ على صحة عائلتك خلال الأمطار.

## 8. التأكد من سلامة إمدادات المياه

تأكد من سلامة مياه الشرب، بخاصة بعد هطول الأمطار الغزيرة، التي قد تلوث مصادر المياه. إذا كنت غير متأكد من سلامة مياه الصنبور للشرب، فمن الأفضل غليها لمدة دقيقتين على الأقل قبل شربها أو استخدامها في الطهي. كما يُنصح بتوفير كمية من المياه المعبأة.

## 9. عزز مناعتك بالفيتامينات

يُعدّ الجهاز المناعي القوي أفضل وسيلة للوقاية من أمراض الأمطار الشائعة، مثل نزلات البرد والإنفلونزا. تناول نظامًا غذائيًا متوازنًا غنيًا بالفواكه والخضروات. احصل على قسط كافٍ من الراحة، وفكر في تناول الفيتامينات المتعددة لسدّ أي نقص غذائي ودعم مناعة جسمك الطبيعية.

## التنمية البشرية



سونس | فوائد البازل للصحة النفسية في ثقافة اللهاث المستمر  
الأحد 8 فبراير 2026 05:00 م

## التنمية البشرية



إفلاس جمهورية الجنرالات: 13 عاما بلا كفاءات.. حين تعود وجوه مبارك لتملأ كراسي الحاضر  
الجمعة 30 يناير 2026 08:30 م

## مقالات متعلقة

؟م ايضال ل لاخ ش طعلان م ك سفن في محت فيك

كيف تحمي نفسك من العطش خلال الصيام؟

ناضمر في ف راطولاً إلى اع رمتلا ل وانتلا قلهزم دناوف

[فوائد مذهلة لتناول التمر على الإفطار في رمضان](#)

؟ ما يصلا عانثأ بعثلا بنجتلا روجسلا في ف لكأ ن أ بجر انا م

[ماذا يجب أن تأكل في السحور لتجنب التعب أثناء الصيام؟](#)

ر صمب ناضمر ن م ل ولأ عوبسلا ل لاخ حايرلا طاشنو قيثام ة رويش

[شيرة مائة ونشاط للرياح خلال الأسبوع الأول من رمضان بمصر](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [مبدا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرقات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

ادخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2026