

# 冬季风暴

## 做好准备清单

冬季风暴可能带来极冷天气、冻雨、雨夹雪、大雪、结冰和强风。这些风暴可导致交通、供暖、供电和通信中断。它们还可使学校、商店和工作场所关门。由于气候变化，冬天变得越来越暖、越来越短。但由于大气层的温度越高，水分越多，发生大雪的可能性也就越大。我们可以采取做好准备的措施。现在就做好准备，保护好您自己、您的亲人和您的家。



## 应该做什么：之前



### 做好保持温暖的计划

- 在室内保持温暖，以预防冻伤和失温症。
- 在冬季到来之前，确保您可以安全地为您家供暖。准备好您的家，使用绝缘材料、堵缝和密封条御寒。
- 考虑使用室内温度计或可监测室内温度的温度控制器。
- 计划查看亲人和邻居，以确保他们保持温暖。这对老年人和婴儿来说尤其重要。
- 多喝温暖的液体，但避免咖啡和酒精。
- 如果您可以，避免出行。
- 如果您必须去外面，计划好穿着恰当。用温暖的干衣物裹住您的鼻子、耳朵、脸颊、下巴、手指和脚趾。这些区域最先有冻伤风险。
  - 多穿几层宽松的衣服，穿上外套，戴上帽子、手套，穿上防水靴。用围巾裹住您的脸和嘴巴。
- 知道您在家变得太冷时可以去哪里。您或许能去朋友的家、公共图书馆或取暖中心。



### 学习应急技能

- 学习急救和心肺复苏术（CPR）。紧急服务可能有延迟。
- 学习如何识别和治疗冻伤和失温症。
- 安装和测试装有后备电池的烟雾报警器和一氧化碳检测报警器。
- 做好生活在没有电、燃气和水的条件下的准备。
- 学习如何防止管道冻结。



### 做好保持联系的计划

- 注册接收您当地政府提供的免费紧急情况警报。
- 做好监测当地天气和新闻的计划。
- 准备好备用电池或有办法为您的手机充电。
- 有可在停电期间使用的装电池的收音机。
- 理解您可能收到的警报。
  - 警戒是指**做好准备**！
  - 警告是指**采取行动**！
- 建立支持团队，以帮助确保每一个人在灾害期间的安全。计划好您可以如何互相帮助。



### 收集应急用品

- 在冬季风暴前收集食物、水和药物。商店可能会关门，出行也可能是不安全的。
- 整理好用品，将它们装入随身带走包和待在家中包。
  - 随身带走包：至少有三天的用品，您可以在需要为保持温暖前往其他地方时随身带走。包括您的设备（手机、CPAP、轮椅等）的关键备用电池和充电器
  - 待在家中包：至少有两个星期的用品。
- 确保您为家中的每一个人准备了足够温暖的衣物，例如帽子、手套和毯子。
- 您可能无法获得饮用水。为每人每天准备至少一加仑的干净饮用水。
- 考虑在您的车里放上应急用品，例如毯子、温暖的衣物、急救箱和靴子。
- 有1个月的必需药物和医疗用品供给。您可考虑在一张小卡片上写下您的药物和剂量的清单，将其随身携带。
- 妥善保管个人、财务和医疗记录，确保它们方便获取（纸质版或有安全备份）。
- 有雪铲和融冰产品，确保您的人行道安全。

## 应该做什么：期间



### 确保安全

- 使用小型取暖器和壁炉时多加小心，预防火灾。将任何可能着火物品放在**距离热源至少3英尺（1米）远的地方！**
- 考虑到火灾风险，应避免使用蜡烛。取而代之的是，使用装电池的灯和手电筒。
- 预防一氧化碳中毒。一氧化碳中毒在停电——人们使用其他途径取暖和烹饪时很常见。您可以预防一氧化碳中毒。
  - 仅在室外远离窗户的地方使用发电机、烤架和露营炉。
  - 一氧化碳会致死。如果您开始感觉不舒服、晕眩或虚弱，**立即呼吸新鲜空气——不要延迟。**
- 为了预防一氧化碳中毒和家庭火灾，永远不要使用烹饪烤箱或炉子为您家取暖。



### 在您看到冻伤或失温症的体征时快速采取行动

- 冻伤**是当您身体的某一部位冻住。您的鼻子、耳朵、脸颊、下巴、手指和脚趾经常最先受到影响。人们可能感到疼痛、麻木和皮肤颜色变化。
  - 发生冻伤时做什么：转移到温暖的地方。将受影响的部位浸泡在温暖的水中（不要用热水），慢慢使其变暖，直到皮肤看上去正常、摸起来温暖。寻求紧急医疗护理。
- 失温症**可以导致您死亡。这种情况发生在您的身体失去热量的速度快于产生热量的速度时。这导致体温下降到很危险的程度。老年人、婴儿、儿童和有某些健康疾病之人的风险更大。
  - 颤抖是最先出现的失温症特征之一，其他体征包括神志不清、瞌睡和言语不清。
  - 发生失温症时做什么：立即寻求紧急医疗护理。转移到温暖的地方。脱下所有湿衣服，慢慢使身体变暖。

## 应该做什么：之后



### 确保安全

- 如果您需要去外面，在冰上开车或走路时要格外小心。
- 远离受损或掉落的电线。它们可以导致您触电。
- 留意可能掉落的树枝和冰块、倒下的树木。
- 在铲雪时避免过度劳累。频繁休息，在可能与伙伴合作。
- 使用融冰产品，确保您的人行道安全。
- 在您家变得太冷时前往公共图书馆、购物广场或取暖中心。



### 照顾好您自己

- 经常感觉糟糕、压力大或焦虑是正常的。
- 健康饮食、充足睡眠，以帮助您应对压力。
- 您可以在需要与他人交谈时联系免费的灾害困扰帮助热线。拨打或发送短信至 **1-800-985-5990**。

Prepare so you can protect. | 如需更多信息，访问 [redcross.org/prepare](https://redcross.org/prepare) | 下载 Emergency App

