

# 做好 防雪崩準備

陷入雪崩的人可死於窒息、外傷或體溫過低。在美國，每年冬天平均有28人死于雪崩。



FEMA

FEMA P-2254/2018 年 6 月

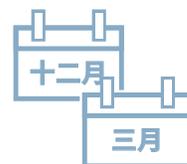
雪崩是指大量積雪從山上快速滑下。遭因雪崩造成大雪淹沒的人員可能無法從雪中爬出。



可由人、新雪、風勢引起



可以 60 到 80 英里/小時的速度移動



高峰期為十二月至三月期間

## 保護自己免受雪崩傷害

接受培訓以瞭解如何識別危險情形和應避免的地點。



使用適當的裝備。這應包括安全帽和器材，以便在被困的情況下形成氣囊。

瞭解如何正確使用安全設備。



使用設備支持救援。

註冊接收有關當前雪崩危險的警報。



使用熟悉該地區的嚮導。始終結伴而行。

# 當網路攻擊來襲

## 如何保持安全

### 現在做好準備

了解您當地的雪崩風險。

註冊接收來自您附近的美國林務局雪崩中心 (U.S. Forest Service Avalanche Center) 的警報。您所在社區可能也設有當地預警系統。

瞭解雪崩的徵兆以及如何使用安全和救援設備。

參加急救培訓，以識別窒息、體溫過低、外傷和休克並進行急救。

與熟知應避免地點的嚮導同行。始終結伴而行。

遵循道路上的雪崩預警。道路可能會被封閉或會有建議車輛不要停在路邊。

瞭解危險增加的跡象，包括最近發生的雪崩和斜坡上的龜裂。

避開風險增加區域，例如坡度超過 30 度的斜坡或陡坡的下坡區域。

### 期間求得生存

佩戴安全帽有助於減少頭部損傷以及雪崩信標，有助於他人找到您。

使用雪崩安全氣囊，可形成氣囊，以給您更多呼吸空間並有助於避免被完全掩埋。

攜帶一個可折疊的雪崩偵測器和一把小鏟子以幫助營救他人。

如果您同伴或其他人被掩埋，請撥打 9-1-1，然後開始搜索。

為他人實施 窒息、體溫過低、外傷、或休克急救。

### 災後注意安全

了解體溫過低的跡象和治療方法。

**體溫過低** 是指體溫異常低。體溫低於 95 度屬於緊急情況。

- **跡象：**顫抖、筋疲力盡、神誌不清、雙手笨拙、失憶、言語不清以及昏昏欲睡
- **措施：**前往溫暖的房間或避難所。首先溫暖身體的中心部位——胸部、頸部、頭部和腹股溝。保持人員身體乾燥並用溫暖毯子包裹身體，包括頭部和頸部。

### 主動掌控您的安全

請前往 [Ready.gov/avalanche](https://www.ready.gov/avalanche)。請下載 FEMA 應用程式以獲取有關做好防雪崩準備的更多資訊。如需了解您所在地區當前的雪崩狀況，請造訪 [www.avalanche.org](https://www.avalanche.org)。

