



# 做好 防冬季风暴准备



FEMA

FEMA P-2295/2018 年 6 月

冬季风暴期间, 车祸、体温过低、冻伤、一氧化碳中毒和因过劳而引起的心脏病发作风险更高。

冬季风暴和暴雪可带来极端低温、冻雨、大雪、冰冻和大风。



风险更大



可持续几小时 或几天



可切断供暖、供电和通信服务

## 如果您处于冬季风暴预警区, 请立即寻找避难所

请勿出行。



只在室外使用发电机。



待在室内, 穿得暖和些。



听取紧急信息和警报。



准备应对停电。



查看体温过低和冻伤的症状。



查看邻居情况。



# 网络攻击逼临时

## 如何保持安全

### 现在做好准备

**了解您所在区域的冬季风暴风险。**极端冬季天气可导致社区长时间无公用设施或其他服务。

**给您的房子做好准备,用隔热材料、填缝剂和挡风雨条来抵御严寒。**了解如何防止管道结冰。安装带备用电池的烟雾报警器和一氧化碳检测器并进行测试。

**注意天气报告以及冰冻天气和冬季风暴预警。**报名加入您所在社区的预警系统。紧急警报系统 (EAS) 和国家海洋和大气管理局 (NOAA) 天气广播也提供紧急警报。

**集齐物资,以防您需要在断电情况下在家中待上几天。**牢记每个人的具体需求,包括用药。请勿忘记宠物的需求。为收音机和手电筒备好备用电池。

**制作汽车应急物资包。**物资包应含跨接电缆、沙子、手电筒、保暖衣物、毯子、瓶装水和不易变质的零食。保持油箱加满油。

**了解识别冻伤和体温过低的迹象和基本治疗方法。**如需更多信息,请访问 [www.cdc.gov/disasters/winter/staysafe/index.html](http://www.cdc.gov/disasters/winter/staysafe/index.html)。

### 期间求得生存

**如可能请勿出行。**如果被困于车内,请待在车内。

**限制您身处户外的时间。**如果您需要外出,请穿多层保暖衣物。注意冻伤和体温过低的征兆。

**避免一氧化碳中毒。**只在户外和远离窗户的地方使用发电机和烧烤炉。绝不用煤气炉或烤箱供暖。

**降低心脏病发作的风险。**铲雪时避免过度劳累。

**警惕冻伤和体温过低的征兆并立即开始治疗。**

**查看邻居情况。**在极端低温情况下,老年人和婴幼儿风险更大。

### 识别 + 应对

**冻伤**导致面部、手指和脚趾周围失去知觉并褪色。

- **征兆:**发麻、皮肤发白或呈灰黄色、皮肤发硬或呈蜡状
- **应对措施:**前往温暖房间。在温水中浸泡。用体温来取暖。请勿按摩或使用加热垫。

**体温过低**是指体温异常低。体温低于95度为紧急情况。

- **征兆:**颤抖、筋疲力尽、神志不清、双手笨拙、失忆、言语不清、昏昏欲睡。
- **应对措施:**前往温暖房间。首先温暖身体中心部位——胸部、颈部、头部和腹股沟。保持身体干燥,用温暖毯子包裹身体,包括头部和颈部。



FEMA

FEMA P-2295

### 主动掌控您的安全

请前往 [Ready.gov/zh-hans/winter-weather](http://Ready.gov/zh-hans/winter-weather)。请下载 FEMA 应用程序以获得更多有关做好防冬季风暴准备的信息。