



# 做好 防冬季風暴準備

冬季風暴會增加如下風險：車禍發生、體溫過低、凍傷、一氧化碳中毒和過度勞累導致心臟病發作。



FEMA P-2296/2018 年 6 月

冬季風暴和暴風雪會帶來極端低溫、凍雨、大雪、冰凍和強風。



風險更大



可持續幾小時或幾天



切斷供暖、供電、和通信服務

## 如果您處於冬季風暴預警區， 請立即尋找避難所

請勿出行。



僅在室外使用發電機。

待在室內，穿得暖和些。



收聽緊急資訊和警報。

做好準備應對停電。



查看體溫過低和凍傷的跡象。



查看鄰居情況。

# 當網路攻擊來襲

## 如何保持安全

### 現在做好準備

了解您所在地區的冬季風暴風險。極端的冬季天氣會使社區長時間無公用設施或其他服務。

用絕熱材料、填縫劑和擋風雨條裝備好您的房子來禦寒。了解如何防止管道凍結。安裝和帶有備用電池的煙霧警報器和一氧化碳偵測器並進行測試。

注意天氣報告和冰凍天氣和冬季風暴預警。報名加入您所在社區的預警系統。緊急警報系統 (EAS) 和美國國家海洋和大氣管理局 (NOAA) 氣象廣播也提供緊急警報。

儲備補給用品，以防您需要在斷電情況下在家中待上幾天。請記住每個人的特定需求，包括用藥。請勿忘記寵物的需求。為收音機和手電筒準備額外的電池。

製作汽車應急用品包。用品包裡應裝有跨接電纜、沙子、手電筒、保暖衣物、毯子、瓶裝水和不易腐爛的零食。保持油箱加滿油。

瞭解識別凍傷和體溫過低的跡象與基本治療方法。如需更多資訊，請訪問 [www.cdc.gov/disasters/winter/staysafe/index.html](http://www.cdc.gov/disasters/winter/staysafe/index.html)。

### 期間求得生存

如可能，請勿出行。如果被困在車內，請待在車內。

限制您身處室外的時間。如果您需要外出，請穿多層保暖衣物。注意凍傷和體溫過低的跡象。

避免一氧化碳中毒。只在戶外和遠離窗戶的地方使用發電機和烤肉架。絕不使用燃氣灶或烤箱供暖。

降低心臟病發作的風險。鏟雪時避免過度勞累。

注意凍傷和體溫過低的跡象並立即開始治療。

查看鄰居情況。老年人和幼兒在極端低溫情況下風險更大。

### 識別 + 應對

凍傷會導致面部、手指和腳趾周圍的感覺喪失并讓皮膚褪色。

- **跡象：**麻木、白色或灰黃色皮膚且皮膚發硬或呈蠟狀
- **措施：**前往溫暖的房間。浸泡在溫水中。使用體熱取暖。請勿按摩或使用加熱墊。

體溫過低是指體溫異常低。體溫低於 95 度是緊急情況。

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



FEMA

FEMA P-2296

### 主動掌控您的安全

請前往 [Ready.gov/winter-weather](http://Ready.gov/winter-weather)。請下載 FEMA 應用程式以獲取有關做好防冬季風暴準備的更多資訊。