



准备迎战

# 冬季暴风雪

冬季暴风雪会增加车祸、体温过低、冻伤、一氧化碳中毒以及因过度劳累而引发心脏病的风险。



FEMA

FEMA V-1014/2018 年 6 月

冬季风暴和暴风雪会导致极度严寒、冻雨、降雪、冰冻和大风。



风险更高



会持续数小时甚至多天



会破坏供暖、电力和通讯服务

## 如收到冬季暴风需警报, 请立即寻找庇护所

远离道路。



尽可能使用户外发电机。



留在室内, 并穿着保暖衣物。



收听应急资讯和警报。



为电力中断做好准备。



注意体温过低和冻伤的迹象。



查看邻里情形。



# 如何确保安全 当遭遇冬季暴风需威胁

## 即可着手 准备

**了解你所在地区冬季暴风雪的风险。**极端的冬季天气会使社区长时间断水断电或其他服务中断。

**家中做好准备,用保温材料、填缝材料和防风雨条来御寒。**了解如何预防管道冻结。安装并测试带有备用电池的烟雾报警器和一氧化碳探测器。

**注意收听天气报告和冰冻天气及冬季暴风雪的警告。**注册社区警报系统。紧急警报系统(EAS)和国家海洋和大气管理局(NOAA)天气预报电台也会提供紧急警报。

**准备好物资,以防家中断电数日。**留意家中每个人的特殊需求,包括药物。请勿忘记宠物的需求。准备好收音机和手电筒的备用电池。

**为你的汽车准备应急用品包。**包括跨接电缆、沙子、手电筒、保暖衣服、毯子、瓶装水和不易变质的零食。加满油箱。

**掌握冻伤和体温过低症状和基本治疗方法。**更多信息,请浏览 [www.cdc.gov/disasters/winter/staysafe/index.html](http://www.cdc.gov/disasters/winter/staysafe/index.html)。

## 生存至上

**尽可能远离道路。**如果被困在车里,就待在车里。

**限制身处车外的时间。**如果你需要到车外,多穿几层保暖衣服。注意冻伤和体温过低的迹象。

**防止一氧化碳中毒。**只可使用发电机和户外烧烤架,且要远离窗户。严禁用煤气灶或烤箱为居室取暖。

**降低心脏病发作的风险。**铲雪时避免用力过猛。

**注意冻伤和体温过低的迹象,并立即开始治疗。**

**查看邻里情形。**老年人和幼儿在极度寒冷中更容易受到威胁。

## 识别+响应

**冻伤**可导致面部、手指和脚趾周围失去感觉和变色。

- **迹象:**麻木,皮肤发白或灰黄色,皮肤紧实或蜡状。
- **措施:**去往温暖房间。用温水浸泡。利用身体的热量取暖。不要按摩或使用加热垫。

**体温过低**是指异常低的体温。温度低于35度属于紧急情况。

- **迹象:**颤抖、疲惫、困惑、双手乱摸、失忆、口齿不清、困倦。
- **措施:**去往温暖房间。首先温暖身体的中心部位——胸部、颈部、头部和腹股沟。保持干燥,用温暖的毯子包裹身体,包括头部和颈部。

## 积极行动,保障自身安全

浏览 [Ready.gov](http://Ready.gov) 并搜索冬季暴风需。下载 **FEMA app** 获取应对冬季暴风需的更多资讯。

