

# 冬季風暴

## 做好準備清單

冬季風暴可能帶來極冷天氣、凍雨、雨夾雪、大雪、結冰和強風。這些風暴可導致交通、供暖、供電和通信中斷。它們還可使學校、商店和工作場所關門。由於氣候變化，冬天變得越來越暖、越來越短。但由於大氣層的溫度越高，水分越多，發生大雪的可能性也就越大。我們可以採取做好準備的措施。現在就做準備，保護好您自己、您的親人和您的家。



## 應該做什麼：之前



### 做好保持溫暖的計劃

- 在室內保持溫暖，以預防凍傷和失溫症。
- 在冬季到來之前，確保您可以安全地為您家供暖。準備好您的家，使用絕緣材料、堵縫和密封條禦寒。
- 考慮使用室內溫度計或可監測室內溫度的溫度控制器。
- 計劃查看親人和鄰居，以確保他們保持溫暖。這對老年人和嬰兒來說尤其重要。
- 多喝溫暖的液體，但避免咖啡和酒精。
- 如果您可以，避免出行。
- 如果您必須去外面，計劃好穿著恰當。用溫暖的幹衣物裹住您的鼻子、耳朵、臉頰、下巴、手指和腳趾。這些區域最先有凍傷風險。
  - 多穿幾層寬鬆的衣服，穿上外套，戴上帽子、手套，穿上防水靴。用圍巾裹住您的臉和嘴巴。
- 知道您在家變得過冷時可以去哪裡。您或許能去朋友的家、公共圖書館或取暖中心。



### 學習應急技能

- 學習急救和心肺復蘇術（CPR）。緊急服務可能有延遲。
- 學習如何識別和治療凍傷和失溫症。
- 安裝和測試裝有後備電池的煙霧報警器和一氧化碳檢測報警器。
- 做好生活在沒有電、燃氣和水的條件下的準備。
- 學習如何防止管道凍結。



### 做好保持聯繫的計劃

- 註冊接收您當地政府提供的免費緊急情況警報。
- 做好監測當地天氣和新聞的計劃。
- 準備好備用電池或有辦法為您的手機充電。
- 有可在停電期間使用的裝電池的收音機。
- 理解您可能收到的警報。
  - 警戒是指**做好準備**！
  - 警告是指**採取行動**！
- 建立支持團隊，以幫助確保每一個人在災害期間的安全。計劃好您可以如何互相幫助。



### 收集應急用品

- 在冬季風暴前收集食物、水和藥物。商店可能會關門，出行也可能是不安全的。
- 整理好用品，將它們裝入隨身帶走包和待在家中包。
  - 隨身帶走包：至少有三天的用品，您可以在需要為保持溫暖前往其他地方時隨身帶走。包括您的設備（手機、CPAP、輪椅等）的關鍵備用電池和充電器
  - 待在家中包：至少有兩個星期的用品。
- 確保您為家中的每一個人準備了足夠溫暖的衣物，例如帽子、手套和毯子。
- 您可能無法獲得飲用水。為每人每天準備至少一加侖的乾淨飲用水。
- 考慮在您的車裡放上應急用品，例如毯子、溫暖的衣物、急救箱和靴子。
- 有1個月的必需藥物和醫療用品供給。您可考慮在一張小卡片上寫下您的藥物和劑量的清單，將其隨身攜帶。
- 妥善保管個人、財務和醫療記錄，確保它們方便獲取（紙質版或有安全備份）。
- 有雪鏟和融冰產品，確保您的人行道安全。

## 應該做什麼：期間



### 確保安全

- 使用小型取暖器和壁爐時多加小心，預防火災。將任何可能著火的物品放在**距離熱源至少3英尺 (1米) 遠的地方!**
- 考慮到火災風險，應避免使用蠟燭。取而代之的是，使用裝電池的燈和手電筒。
- 預防一氧化碳中毒。一氧化碳中毒在停電——人們使用其他途徑取暖和烹飪時很常見。您可以預防一氧化碳中毒。
  - 僅在室外遠離窗戶的地方使用發電機、烤架和露營爐。
  - 一氧化碳會致死。如果您開始感覺不舒服、暈眩或虛弱，**立即呼吸新鮮空氣——不要延遲。**
- 為了預防一氧化碳中毒和家庭火災，永遠不要使用烹飪烤箱或爐子為您家取暖。



### 在您看到凍傷或失溫症的體征時快速採取行動

- **凍傷**是當您身體的某一部位凍住。您的鼻子、耳朵、臉頰、下巴、手指和腳趾經常最先受到影響。人們可能感到疼痛、麻木和皮膚顏色變化。
  - 發生凍傷時做什麼：轉移到溫暖的地方。將受影響的部位浸泡在溫暖的水中（不要用熱水），慢慢使其變暖，直到皮膚看上去正常、摸起來溫暖。尋求緊急醫療護理。
- **失溫症**可以導致您死亡。這種情況發生在您的身體失去熱量的速度快於產生熱量的速度時。這導致體溫下降到很危險的程度。老年人、嬰兒、兒童和有某些健康疾病之人的風險更大。
  - 顫抖是最先出現的失溫症特徵之一，其他體征包括神志不清、瞌睡和言語不清。
  - 發生失溫症時做什麼：立即尋求緊急醫療護理。轉移到溫暖的地方。脫下所有濕衣服，慢慢使身體變暖。

## 應該做什麼：之後



### 確保安全

- 如果您需要去外面，在冰上開車或走路時要格外小心。
- 遠離受損或掉落的電線。它們可以導致您觸電。
- 留意可能掉落的樹枝和冰塊、倒下的樹木。
- 在鏟雪時避免過度勞累。頻繁休息，在可能時與夥伴合作。
- 使用融冰產品，確保您的人行道安全。
- 在您家變得太冷時前往公共圖書館、購物廣場或取暖中心。



### 照顧好您自己

- 經常感覺糟糕、壓力大或焦慮是正常的。
- 健康飲食、充足睡眠，以幫助您應對壓力。
- 您可以在需要與他人交談時聯繫免費的災害困擾幫助熱線。撥打或發送短信至 **1-800-985-5990**。

Prepare so you can protect. | 如需更多資訊，訪問 [redcross.org/prepare](https://redcross.org/prepare) | 下載 Emergency App

