



准备好应对 冬季天气

冬季风暴可能持续数天。做好准备并关注天气预报和警报对保持安全至关重要。



您知道吗...

冻伤可能在不到 **10 分钟** 内发生。*



就在您等待火车或公交车的短短时间里，冻伤就可能发生！**更强的风会让空气感觉更冷，并加速冻伤或体温过低的发生。**

大约 **70%** 的冰雪相关伤害发生在汽车中。†

冬季天气来临前



准备好您的家

- 对窗户和门进行防风雨处理。
- 测试烟雾报警器和一氧化碳探测器。
- 检查您的烟囱。
- 为停电做准备。储存食物、水和必需品。
- 将温控器保持在 65 华氏度或以上，以防止管道冻结。
- 不要使用炉灶或烤箱取暖。
- 清理家用炉子排气管上的积雪。



准备好您的车

- 如果可能，请不要上路。
- 为您的车准备应急包。
- 更换磨损的轮胎并检查胎压。
- 保持油箱满油，以避免油箱和燃料管路结冰。
- 检查防冻液液位并对散热器系统进行保养。
- 用冬季混合液更换挡风玻璃清洗液。
- 清理排气管上的积雪和冰块。

根据天气情况穿衣



冻伤的体征

- 疼痛、刺痛或麻木可能是冻伤的最初体征
- 皮肤呈白色或蓝灰色
- 皮肤异常坚硬或呈蜡状



体温过低的体征

- 身体颤抖
- 精疲力竭
- 意识混乱
- 手脚笨拙
- 记忆丧失
- 口齿不清
- 昏昏欲睡



拨打 9-1-1

如果有人出现体温过低或冻伤，请**立即**就医！等待期间：

- 用温水（非热水）敷在冻伤部位。
- 缓慢升温！
- 脱掉所有湿衣服。
- 饮用温热饮品。

冬季风暴安全提示

使用发电机

- 始终在室外使用发电机
- 使用重型延长线
- 保持发电机干燥
- 在加油前让发电机冷却

安全铲雪

铲雪可能会增加您心脏病发作的风险。如果您出现体征，**请拨打 9-1-1。**

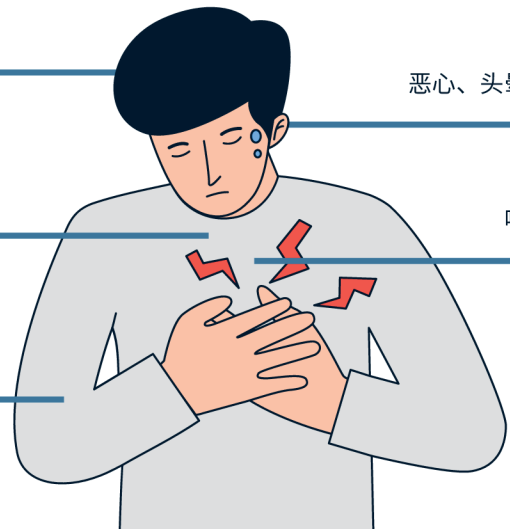
下颌、颈部或背部疼痛

胸痛、不适或压迫感

一只或两只手臂不适

恶心、头晕或眩晕

呼吸急促



来源：疾病控制与预防中心

