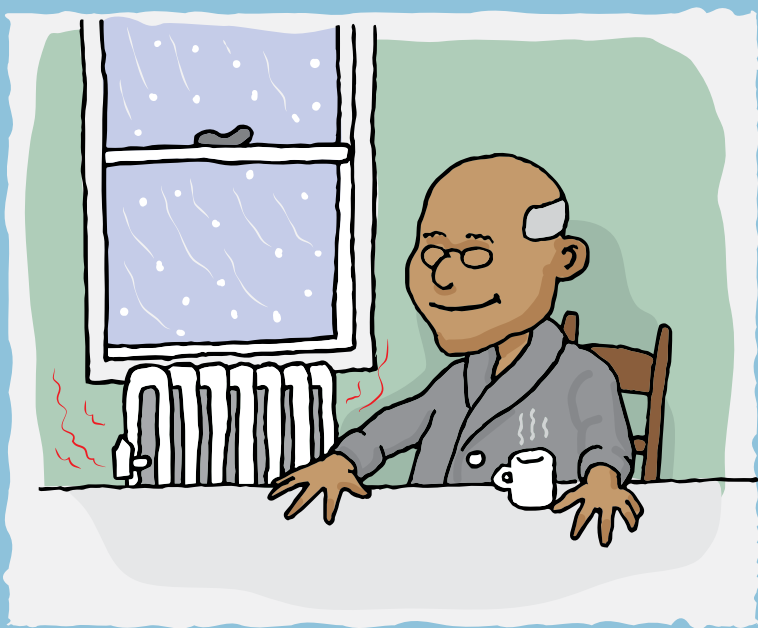


# 准备好迎接 寒冷的冬季气候



确保安全和健康

**纽约市 (NYC) 每年冬季都有人因为极端寒冷的温度和冬季风暴而生病、受伤甚至死亡。长时间处在寒冷中 — 不论室内室外 — 是很危险的，尤其是对以下人群：**

- 无家可归者
- 酗酒或吸毒者
- 家中无暖气者，以及
  - ◆ 老人
  - ◆ 婴儿
  - ◆ 某些疾病患者（心脏病或肺病、高血压、糖尿病等）
  - ◆ 精神疾病患者或发育障碍患者
  - ◆ 身体残障或外出困难者

**在寒冬来临之前做好准备，安全健康地度过冬季。**

- 检查一氧化碳探测器和烟雾报警器是否正常运作。
- 确保有温暖的衣物可以穿盖，以及手套、帽子、厚实的鞋和/或者靴子。
- 和有危险隐患的朋友及家人讨论天气转冷时帮助他们的计划。
- 复习一下体温过低和冻伤的征兆及症状，以便快速辨认并知道何时致电 911。



## 家中安全

防止火灾和一氧化碳中毒。

在秋季夏令时间结束后，更换一氧化碳探测器和烟雾报警器的电池。

检查上述装置已安装在以下场所：

- 有人睡觉的地方
- 家中的每层楼里
- 家中通往附带车库的入口处
- 锅炉房的 10 英尺范围内

如果您没有暖气或热水，请采取以下措施。

- 立刻通知您所住建筑的负责人、物业经理或所有者。如果问题没有及时得到解决，请致电 311。
- 去温暖的地方，比如朋友或亲人家里。如果您要留在家中，请穿着干燥宽松的衣物。

## 需要帮助支付供暖费用吗？

请致电 311 — 您可能符合家庭能源协助计划 (Home Energy Assistance Program, HEAP) 的要求。

在解决供暖问题之前，请安全地在家中取暖。

- 切勿使用燃气灶、烤箱或炭烤架取暖。在纽约市，使用煤油取暖器和丙烷小型取暖器是违法行为。
- 如果您使用的是小型电暖器，只能直接使用墙面插座供电。
- 离开房间或睡觉时要拔下小型取暖器的插头。
- 小型取暖器与任何可能着火的东西要保持至少三英尺距离，比如窗帘或桌布。请勿将衣物搭在小型取暖器上烘干。

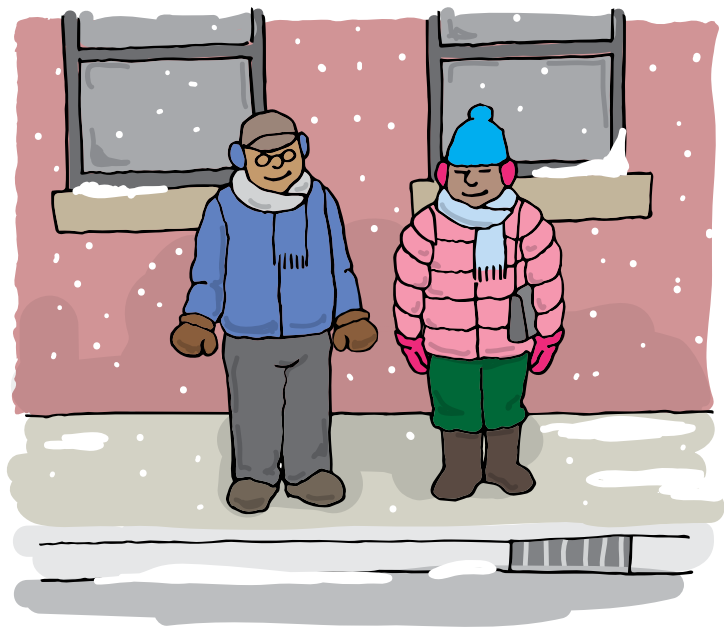
## 车库和车内安全。

- 切勿使汽车在车库内长时间运转。一氧化碳会在汽车和车库内积累起来。
- 避免在危险天气驾驶。如果必须驾驶，请在车内备好铁铲、除冰铲、手电筒、跨接电线、毯子和急救箱，以便在发生紧急情况时使用。

## 防止婴儿在睡眠中死亡。

### 保证孩子安全温暖。

- 千万不要和孩子一起睡。孩子睡觉时要单独放在婴儿床里。
  - ◆ 请致电 311 确认您是否有资格获得免费的婴儿床。
- 给孩子穿上多层暖和的衣物。
- 在婴儿床里铺法兰绒 材质，有松紧带可以包紧床垫的床单。
- 如果要给孩子盖毯子，请将孩子的脚放置在婴儿床的一端，并把毯子掖进床垫下方。不要将毯子盖过孩子的胸口。确保毯子远离孩子的脸部，防止窒息。



## 户外安全

### 保持温暖。

- 穿着干燥宽松的衣物。
- 盖住暴露在外的皮肤，比如脸部和手。

### 防止滑倒和摔倒。

在雪和冰面上行走时要多加小心，尤其是老年人。

- 穿着厚实的鞋或靴子。
- 迈小步，慢慢走。
- 上下楼梯时要抓住扶手。

## 铲雪时请注意安全。

- 在纽约市，铲雪是房屋业主的责任。铲雪时要慢，并经常休息。
- 如果您是老年人或有残疾，需要铲雪时请致电 311，询问您家附近是否有志愿者铲雪服务。
- 清除车辆尾气管上的积雪和冰，防止一氧化碳在车内积累。

## 留意体温过低和冻伤的征兆。

体温过低和冻伤是长时间身处极低温度环境下产生的严重症状。

体温过低是指您的体温下降到非常危险的低水平，有可能导致死亡。症状包括：

- 剧烈颤抖
- 行动迟缓
- 晕眩
- 嗜睡
- 说话困难
- 头脑混乱
- 动作不协调
- 呼吸过浅

冻伤是指身体部分被冻结，手指、脚趾、耳朵、鼻子和脸颊尤其容易发生，有可能导致永久性损伤。症状包括：

- 皮肤发红疼痛或变得苍白
- 皮肤异常发硬或光滑
- 麻木感

如果发现体温过低或冻伤的上述症状，请立刻致电 911 或前往急诊室。



## 做个热心人！

认识您的邻居。发生紧急状况时，住在附近的人能够做出最快的响应。

天气寒冷时：

- 记得查看家人、朋友和邻居 — 尤其是老人或残障人士 — 确保他们安全在家，暖气充足。
- 请致电 311，帮助将无家可归者送到庇护所。
- 如果发现有人有体温过低或冻伤的迹象，请致电 911。