



個人與家庭

# 寒冷天氣 應變指南



在冬季風暴來襲時，可能出現危險的低溫、大雪、強風、結冰、雨雪與凍雨。低溫會造成健康問題，例如凍傷與失溫。失溫是指體溫降低到有危險性，可能危及生命。失溫的症狀包含顫抖、口齒不清、呆滯、嗜睡、行為異常、意識不清、暈眩與呼吸短促。凍傷是冰凍對身體部位所造成的嚴重傷害。凍傷通常影響手指與腳趾或外露部位，例如耳朵與臉部。症狀包括發紅、疼痛、麻木或皮膚蒼白、僵硬或蠟黃。



## 瞭解哪些人有風險。

有些人在寒冷天氣裡面臨較高的健康問題風險。最有可能受到寒冷天氣影響的人包括：

- ▶ 無家可歸並且不在收容所的人
- ▶ 酗酒或吸毒的人
- ▶ 住家沒有暖氣的人以及下列人士：
  - ▶ 65 歲以上
  - ▶ 有慢性疾病，例如心臟病、呼吸問題或糖尿病
  - ▶ 有嚴重的精神疾病或發展障礙
  - ▶ 離群索居、行動力受限或無法離開住家

## 一般指導原則

- ▶ 從可靠的來源取得衛生與健康資訊（[nyc.gov](http://nyc.gov)、[cdc.gov](http://cdc.gov) 與 311）。
- ▶ 註冊 **Notify NYC**（通知紐約市）以接收有關緊急事件的資訊。
- ▶ 如果您自己或您認識之人感覺不堪重負或需要協助因應，請造訪 [nyc.gov/nycwell](http://nyc.gov/nycwell) 以取得您所用語言的免費協助。
- ▶ 遇到緊急情況時，請務必撥打 911。



## 尋求協助。

- ▶ 如果您懷疑有人凍傷或失溫，請將他/她帶到溫暖的地方並致電 911。幫他/她脫下任何潮濕的衣服並蓋上溫暖的毯子，以保持溫暖。
- ▶ 詢問可能有風險的鄰居、朋友與親戚，並協助他們找個溫暖的地方。



## 安全地為家中取暖。

- ▶ 如果住家沒有暖氣或是沒有熱水，應告訴樓房業主、經理或管理員。如果問題未得到解決，請致電 311。
  - ▶ 如果您是屋主且無力支付暖氣或設備修復費用，您可能符合 Home Energy Assistance Program (家庭能源援助計劃) 的資格。該計劃為符合收入標準的人士提供緊急暖氣援助。請撥打 311 以取得詳細資訊。
  - ▶ 若可能，請前往溫暖的地方。
- ▶ 將小型暖氣機直接插入牆壁插座，且任何時候都要有人看管，尤其是有兒童在場的時候。



## 避免一氧化碳中毒。

- ▶ 請確定您的住家裡有正常運作的一氧化碳偵測器與煙霧警報器。如果您的樓房業主並未提供一氧化碳偵測器與煙霧警報器，請致電 311。
  - ▶ 如需更多如何測試一氧化碳偵測器的資訊，請造訪 <http://www.nyc.gov/health> 並搜尋 "Prevent Carbon Monoxide Poisoning" (避免一氧化碳中毒)。
- ▶ 切勿使用瓦斯爐或烤箱為家裡取暖。在紐約市使用煤油暖爐與小型丙烷暖氣機是違法的。
- ▶ 在發動汽車引擎之前，先清理排氣管周圍的雪。切勿在車庫內或對著雪堆持續發動汽車。
- ▶ 如果聞到瓦斯氣味或一氧化碳偵測器響起，請打開窗戶，然後走到戶外撥打 911。
  - ▶ 在宣告安全之前，請勿再度進入您的住家。
  - ▶ 請勿使用蠟燭、火柴或其它明火器具檢查洩漏的瓦斯管。



## 在戶外保持安全。

- ▶ 覆蓋外露的皮膚。戴上帽子、手套，並穿上多層乾燥衣服。
- ▶ 走路時請小心，以避免在結冰或滑溜的情況下滑倒。
- ▶ 鏟雪時要小心。先伸展身體以避免受傷，並記得休息與飲用大量的水。
- ▶ 避免在大雪或高吹雪情況下開車。