



个人与家庭

寒冷天气 应对指南



在冬季风暴期间，可能会出现危险的低温、暴雪、强风、冰冻、雨夹雪和冻雨天气。低温可以引起健康问题，例如冻伤和低体温症。低体温症是一种身体温度变得极低，以致危及生命的状态。低体温症的体征包括发抖、口齿不清、行动迟缓、困倦、行为异常、意识模糊、头晕和浅呼吸。冻伤是一种由冰冻引起的身体某个部位的严重损伤。冻伤通常见于手指和脚趾，或身体裸露部位，如耳朵和面部某处。症状包括发红、疼痛、麻木；或皮肤苍白、紧绷或呈蜡状。



了解高风险人群。

寒冷天气中某些人出现健康问题的风险较大。最可能受寒冷天气影响的人包括：

- ▶ 无家可归和未在庇护所中的人
- ▶ 酗酒或吸毒的人
- ▶ 住所中没有取暖设备的人以及：
 - ▶ 65 岁以上
 - ▶ 患有慢性疾病，如心脏病、呼吸系统疾病或糖尿病
 - ▶ 患有严重精神疾病或发育障碍
 - ▶ 与社会隔绝、活动受限或无法离开住所的人

通用指南

- ▶ 从可靠来源获取健康信息（如 nyc.gov、cdc.gov 和 311）。
- ▶ 注册 Notify NYC（纽约资讯）以获取关于紧急事件的信息。
- ▶ 如您本人或您认识的任何人感觉不堪重负或需要帮助应对，请访问 nyc.gov/nycwell 以获取以您所用语言提供的免费帮助。
- ▶ 如遇紧急情况，请随时拨打 911。



伸出援手。

- ▶ 如果您发现某个人发生冻伤或低体温症，请将其带至温暖的地方并拨打 911。为其脱下潮湿的衣物并盖上温暖的毛毯，以帮助其保持温暖。
- ▶ 查看可能有风险的邻居、朋友和亲人的情况，并帮助他们找到一个温暖的地方。



安全取暖。

- ▶ 如果您的住所无法取暖或不供热水，请告知大楼业主、经理或房屋管理人员。如果问题未得到解决，请拨打 311。
 - ▶ 如果您是房主且难以支付取暖或修理设备的费用，您可能符合 Home Energy Assistance Program（家庭能源协助计划）的资格，该计划专为符合收入标准的人提供紧急取暖协助。拨打 311 获取更多信息。
 - ▶ 如可能，请前往温暖的场所。
- ▶ 将取暖器直接插入壁式插座，尤其在周围有儿童的情况下，务必要留人看管。



防止一氧化碳中毒。

- ▶ 确保您家中有可正常工作的一氧化碳检测器和烟雾报警器。如果您的业主未提供一氧化碳检测器和烟雾报警器，请拨打 311。
 - ▶ 有关如何检测一氧化碳检测器的更多信息，请访问 <http://www.nyc.gov/health> 并搜索“Prevent Carbon Monoxide Poisoning”（防止一氧化碳中毒）。
- ▶ 切勿使用燃气灶或烤箱取暖。在纽约市，使用煤油取暖器和丙烷小型取暖器是违法行为。
- ▶ 发动汽车前，请清除排气管周围的积雪。切勿使您的汽车在车库内或雪堆旁长时间运转。
- ▶ 如果您闻到异常气味或一氧化碳检测器报警，请打开窗户、走出室外并拨打 911。
 - ▶ 在相关人员宣布您的住所安全之前，请勿返回住所内。
 - ▶ 请勿使用蜡烛、火柴或其它明火检查漏气的管线。



在室外保证安全。

- ▶ 覆盖裸露的皮肤。穿戴帽子、手套与多层干燥衣物。
- ▶ 在结冰或湿滑的路面上小心行走以避免打滑和摔倒。
- ▶ 铲雪时请注意安全。进行适当伸展运动以预防受伤，记得休息并饮用足量的水。
- ▶ 避免在暴雪或高吹雪条件下驾驶车辆。