

風暴季節安全



在低溫天氣下保持安全

嗨，加州人您好！隨著逐漸轉涼的天氣給本州帶來了低溫等新挑戰，Listos 加州正在採取行動保護我們的社區。

雖然加州州長緊急服務辦公室 (Cal OES) 和全州各地的現場急救人員隨時準備好應對這種氣候驅動的極端天氣，但您可以立即採取一些簡單的步驟來確保自己、所愛之人和鄰居在低溫期間的安全。



瞭解體溫過低和凍傷的跡象

當氣溫下降時，保暖和安全取暖至關重要。知道在氣溫降低時該怎麼做，有時可以挽救您的生命。加州公共衛生部建議瞭解體溫過低或凍傷的症狀，以及如何幫助體溫過低或凍傷的人：

- **體溫過低**是指體溫降至不安全的程度。
 - 留意是否出現嚴重顫抖、精疲力竭、意識混亂、雙手笨拙、記憶力減退、言語不清或困倦等症狀。
 - 前往一個溫暖的地方，先讓身體的中心部位暖和起來。保持乾燥並裹上溫暖的毯子。喝溫熱的液體。
- 當皮膚變得非常寒冷，血管產生收縮，減少受影響身體部位的血流量和氧氣時，就會發生**凍傷**。
 - 留意臉部、手指和腳趾周圍是否出現麻木和變色的症狀。此外也留意皮膚是否呈白色或灰黃色，或變得緊繃或蠟質。
 - 前往一個溫暖的地方，將受影響的部位或整個身體浸泡在非常溫暖（但不燙）的水中。您也可以等待體溫自行調節。
- 如有疑問，可尋求醫療救治。



做好準備應對低溫天氣

- 注意收聽天氣預報以及冬季風暴和寒冷情況的警報。註冊當地緊急情況警報：ListosCalifornia.org/Alerts。
- 確保每個家庭成員都有足夠的保暖衣物，例如帽子、手套和毯子。
- 透過隔熱、填縫和擋風雨條等措施，為您的房屋做好禦寒準備。瞭解如何防止管道結冰。安裝並測試帶有備用電池的煙霧警報器和一氧化碳偵測器。
- 做好停電準備。為每個家庭成員準備足夠的無需冷藏的水和食物。為備用電池充滿電，準備好用於冷藏保持藥品和為醫療設備充電。
- 透過您的能源公司註冊提醒，以便您收到有關任何能源問題的通知。如果您使用電動醫療和/或輔助設備，請務必參加 Medical Baseline 計劃，以確保您在停電情況下的安全。



在低溫天氣下保持安全



在低溫天氣期間保持安全

- 安全地為您的房屋供暖：
 - 不要在家中使用爐灶、露營爐或瓦斯/木炭烤架來進行室內取暖。其產生的煙霧是致命的。
 - 僅在室外使用發電機，距離門窗至少 20 英尺。不要在潮濕條件下使用發電機。切勿在室內使用發電機。其有毒廢氣可在幾分鐘內致人死亡。
 - 使用毯子、睡袋、保暖的冬衣、符合規範的壁爐（使用乾木柴）、便攜式小型取暖器或煤油爐取暖器（如果這些在您所在地區合法）。
確保所有便攜式取暖器距離易燃物體至少 3 英尺。
- 關閉未使用的房間以避免浪費熱量。用毛巾或抹布密封門下的縫隙，並拉上窗簾，以儘可能把熱量保留在室內。
- 每小時起身四處走動幾次，以保持血液循環。活動手臂和腿，扭動手指和腳趾。
- 冷空氣非常乾燥。喝水或運動飲料，以保持充足的水分攝入。
- 瞭解您可以在您的家變得太冷時去哪裡取暖。您可以前往朋友家、社區中心、購物中心或公共圖書館。請諮詢當地的緊急應變官員，以瞭解您附近可用的暖氣中心。
- 限制待在戶外的時間。如果您需要外出，應穿戴多層保暖衣物。戴手套、圍巾、襪子和帽子，以保護您的鼻子、耳朵、臉頰、下巴、手指和腳趾。這些部位最容易遭受凍傷。
- 如果可能的話，遠離道路並避免開車。道路和冰點溫度會在很短時間內變得危險。如果您遇到緊急情況，請撥打 911。



留意其他人

- 經常查看取暖能力有限的鄰居的情況。
- 對於 65 歲或以上的人來說，低溫可能尤其危險。老年人的朋友、家人和鄰居應經常查看老年人的情況，以確保他們的家中有足夠的暖氣，並確保他們是安全的。
- 如果您有寵物，請將它們帶入室內，不要將它們留在室外過夜。



低溫天氣之後的恢復

- 檢查您的房屋是否有任何可能導致居住不安全的建築結構損壞，例如損壞的管道或暖氣系統。
- 如果您受到暴風雨的損害，請進行記錄並拍照。在政府網站上尋找其他災後恢復資源。
- 繼續穿著多層保暖、寬鬆、輕便的衣服來保護自己免受寒冷的危害。可能的話儘量待在室內。

