

保持温暖干燥

天气转冷时保持安全温暖的小贴士！

- 佩戴连指手套(不是分手指手套), 穿防风防水多层衣服和两双袜子(避免棉质), 并佩戴围巾和帽子盖住耳朵。
- 饮用温热饮料(避免酒精, 否则会降低体温)。
- 尽快换下湿衣服, 避免冻伤和/或体温过低。症状和体征见最后一页。

保持消息灵通

天气可能瞬息万变! 随时了解最新信息, 未雨绸缪。

- 登录publicalerts.org, 注册获取本地警报信息。
- 下载应用程序, 如flashalert.net和211info.org。
- 关注当地新闻, 关注公用事业提供商信息。
- 登录weather.gov, 随时了解变动情况。

未雨绸缪

- 做好停电准备。
- 准备手电筒和备用电池。
- 储存备用食物(罐头食品、饼干、硬奶酪、巧克力棒和坚果)和开罐器。
- 必要时检测一氧化碳探测器并更换电池。
- 确保更新保险单(房屋、汽车、租房和健康)。
- 如果您有依赖电力的医疗设备, 请与医生共同制定计划。如果您的医疗需求需要电力, 请查看电力公司医疗证书计划。
- 如果您需要透析、化疗、放疗或其他住院治疗, 请与医生共同制定计划。
- 和朋友、家人或邻居共同制定计划, 在恶劣天气互相关照。



保持室内安全

冰雪会增加出行风险。请尽量待在家中。

- 如果使用壁炉，请确保通风口和烟道打开并保持畅通。
- 请勿将暖风机插入接线板或放在任何可能着火的物体上。
- 请勿焚烧垃圾，否则可能产生有毒物质。
- 为避免一氧化碳中毒，仅可在室外使用发电机，并且距离敞开的门和通风口至少25英尺。切勿在室内使用木炭/煤气灶或便携式煤气灶，切勿使用煤气灶或烤箱取暖。一氧化碳中毒迹象和症状见最后一页。



保持户外安全

如果不得不外出，请考虑以下建议和工具：

- 覆盖皮肤，限制暴露在寒冷中的时间。
- 穿着具有良好支撑力和牵引力的鞋子。
- 小心迈步——“拖着脚步走”。
- 尽可能使用扶手。
- 铲雪时注意休息。
- 尽可能乘坐公共交通工具。

保持路面安全

随时了解最新信息，打包车用工具包。

- 了解最新路况，请致电511或访问TripCheck.com。
- 确保油箱加满，并且汽车装备包含以下物品：
 - 跨接电缆
 - 反光三角架或喇叭口
 - 刮冰器、雪铲和刷子
 - 手机充电和纸质地图
 - 有助于牵引的猫砂或沙子
 - 冬季毛毯、衣服和鞋子
 - 小吃和水
 - 牵引用绳索
 - 急救箱
 - 牵引装置，如链条或轮胎袜



需要支持?

- 如果遇到医疗紧急情况,请拨打911。不要因为冰雪耽误医疗。
- 获取资源,请致电211或1-866-698-6155(TTY 711),或访问211info.org。
- 登录oregonfoodbank.org,在foodfinder查找免费营养食品。
- 登录findhelp.org,查找免费冬装。
- 如果您因医疗需要使用电力,可以参加PGE医疗证书项目。了解更多信息,请致电503-612-3838(周一至周五,上午8:00至下午5:00),或访问portlandgeneral.com。
- 感到不知所措?您可以寻求帮助。请致电988(TTY:1-800-799-4TTY(4889)),发送短信OREGON至741741或访问988lifeline.org,全天候服务。



寒冷天气需要注意的健康状况

| 体征和症状 | 注意事项 | |
|--------|--|---|
| 一氧化碳中毒 | <ul style="list-style-type: none">• 呼吸急促• 头痛• 协调性差• 恶心• 头晕• 呕吐• 胸痛• 意识模糊 | 在确保安全的情况下,立即让病人呼吸新鲜空气。拨打911。 |
| 体温过低 | <ul style="list-style-type: none">• 颤抖• 疲惫或感觉疲劳• 意识模糊• 双手不协调• 记忆丧失• 口齿不清• 嗜睡• 心跳加快• 呼吸比平时快• 婴儿症状包括:<ul style="list-style-type: none">• 行动迟缓• 喂养不良• 哭声微弱• 皮肤苍白冰冷• 呼吸困难 | 测量体温。如果低于95华氏度,请立即就医!试着用毯子和热敷布帮助保暖。脱掉任何湿衣服。 |
| 冻伤 | <ul style="list-style-type: none">• 刺痛感• 皮肤呈红色、白色、蓝白色或灰黄色• 感觉皮肤异常坚硬或呈蜡状• 麻木 | 如果您发现冻伤迹象,请寻求医疗护理并脱掉任何湿衣服。如果无法立即获得医疗帮助,请用温水(不是热水)或体温慢慢重新暖热皮肤(例如将冻伤的手指放在腋下)。请勿摩擦冻伤部位,否则会造成进一步伤害。 |