

# 极端天气 - 寒冷

## 背景:

极端寒冷天气包括温度比正常气温显著偏低，并可能导致一系列的健康和安全问题，包括冻伤，体温过低，一氧化碳中毒和热源引起的火灾。

## 当外界温度过低时，应采取以下预防措施:

- 注意取暖设备和蜡烛的火灾隐患，保持此类设备远离所有易燃材料。
- 安装有安全推荐的烟雾和一氧化碳探测器（每个楼层应当至少一个）。
- 留在室内，并使用安全的热源。
- 在室内不使用木炭或其它能产生一氧化碳的燃烧装置，如烤架等。
- 在户外，尽量待在干燥以及防风的区域内。
- 多穿几层宽松、轻便以及保暖的衣服，而不是一层厚重的衣服。戴连指手套、帽子，用围巾捂住嘴来保护您的肺。
- 多喝非酒精类饮料，多吃高热量的食物。
- 当心冻疮—皮肤呈现出白色、蜡状的形态， 并出现麻木的感觉，有时会伴有水泡。
- 当心体温过低—身体打寒战、麻木，思维混乱或头晕，跌倒和无力，行动缓慢或言语不清甚至休克。
- 如果您或您认识的人出现体温过低或冻伤的迹象，应当立即去医疗机构寻求帮助。
- 如果您看到无家可归的人被困在严寒之中，请拨打低温热线 1 (800) 535-7252，我们会有车送他/她去避难所。

