

冬季应急生存包

如果您的家人或朋友有特殊需要，请提前做好准备以满足他们的应急之需。此外，还要准备冬季应急生存包，包括以下物品

- 足够支持两周的不易腐坏的食品和手工开罐器
- 足够支持两周的饮用水（每人每天一加仑的水）
- 配有自动关闭开关和非灼热发光元件的电暖器
- 电池供电的便携式收音机或电视以及备用电池
- 急救包；防水包装火柴；手电筒和备用电池
- 卫生用品（消毒洗手液、湿纸巾和手纸）
- 备用衣物和毯子
- 特殊需求品（婴儿用品、尿布、奶粉、奶瓶、宠物用品等）

残疾人特殊注意事项

- 根据您的特殊需求拟备应急计划/应急箱
- 您所用特殊设备和使用说明的清单（如果您有沟通困难）
- 处方药清单，包括剂量、使用说明和医生姓名

<http://www.ready.gov/america/beinformed/winter.html>

洛杉矶县县议会 County of Los Angeles Board of Supervisors



Hilda L. Solis

第一区

Mark Ridley-Thomas

第二区

Sheila Kuehl

第三区

Janice Hahn

第四区

Kathryn Barger

第五区

Sachi A. Hamai

洛杉矶县心理健康服务部
社区与政府关系处
公共信息官

550 South Vermont Avenue, 6th Floor
Los Angeles, CA 90020
213-738-3700
dmh.lacounty.gov

洛杉矶县心理健康服务部 Los Angeles County Department of Mental Health



极度寒冷



孕育希望、促进健康、帮助康复

应急外展服务局
Emergency Outreach Bureau
灾害服务部门
Disaster Services

550 South Vermont Avenue, 10th Floor
Los Angeles, CA 90020
213-738-4919
dmh.lacounty.gov

Jonathan E. Sherin, M.D., Ph.D.
社会福利学博士，主任

S-CH



使命宣言

通过合作关系，增强社区在帮助民众应对灾害、恢复身心方面的能力，藉此提高民众的生命质量。

什么是极度寒冷？

极度寒冷是指冬季气候温和的地区出现接近冰冻温度时的天气。当温度降至正常温度以下，随着风速不断增加，身体消耗热量的速度越快。这种情况对于无家可归的人、被困的人以及住房缺少隔热和供暖系统的人来说是很危险的。

暴风雪可引发洪水、风暴潮，导致高速公路封闭、道路受阻、电力系统中断、体温过低和冻伤。

bt.cdc.gov/disasters/winter

灾害须知

有关极度寒冷危害的重要信息

- 小心电暖器和蜡烛可能引发的火灾危险。使此类物品远离窗帘、家具等各种可燃物。
- 在室内每个楼层至少安装一个一氧化碳检测装置。烧烤架等木炭或其他燃油设备在室内使用时会产生一氧化碳。
- 注意冻伤的征兆，包括手指、脚指、耳垂、鼻尖失去知觉和发白。
- 喝充足的非酒精类液体。

极度寒冷术语

熟悉以下术语，有助于发现极度寒冷的危险情况

体温过低：当一个人淋雨、出汗或浸泡冷水后受凉时会出现此危险。症状包括身体疲惫、意识模糊、双手颤抖、记忆丧失、语言含糊不清和昏昏欲睡。

冻雨：使道路和人行道结冰。

冰雹：雨滴在落到地面之前冻结成的冰粒，可能造成地滑。

霜冻/冰冻警告：预计会出现冰冻温度以下的天气。

ready.gov/america/beinformed/winter.html

极度寒冷天气下的着装

极度寒冷期的应急提示

- 穿多件宽松、质轻、保暖的衣物，而不应穿一件厚重的衣物。外衣应密实不透风且防水。
- 穿戴帽子、手套和围巾。

常见反应

- 活动量下降

反应

- 在室内时情绪低迷
- 厌烦
- 烦躁

寒冷天气的应对措施

大部分人都能找到适应异常环境的方法。这些方法通常包括

- 尽可能保持有规律的生活
- 健康饮食、充分休息
- 尽量多地做一些室内运动（原地慢跑、跟学健身视频等）
- 休闲活动（如手工制作、棋盘游戏等）

在紧急情况下，当地应急网络或新闻站会提供相关信息和指示。

及时了解最新消息

- 可能建议您“就地避难”，即呆在家中或办公室中；也可能会建议您转移到其他地点。
- 不要离开庇护所或家中，直到获得相关机构的通知