

## 冬季救生包

如果您的家人或朋友有特定需要，請提前準備以滿足這些需要。此外，請準備包含下列物品的救生包：

- 兩週不易腐壞的食物供應及手動開罐器
- 兩週供水（每人每天一加侖水）
- 帶有自動開關和不發光元件的電供熱裝置
- 便攜式電池供電收音機或電視及額外電池
- 急救包；防水包裝的火柴；以及手電筒及額外電池
- 衛生用品（洗手液、消毒濕巾及衛生紙）
- 額外的衣物和毛毯
- 特殊需要用品（嬰兒用品、尿布、配方奶粉、奶瓶、寵物用品等）

### 殘障人士需特別考慮的事項：

- 制定符合特定需要的應急計劃/套件
- 如果您溝通有困難，請準備一份您使用的特殊設備清單及說明
- 處方藥物清單，包括劑量、說明及醫師姓名

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

## 洛杉磯郡 Board of Supervisors



Hilda L. Solis

第一區

Mark Ridley-Thomas

第二區

Sheila Kuehl

第三區

Janice Hahn

第四區

Kathryn Barger

第五區

Sachi A. Hamai

首席執行長

洛杉磯郡 Department of Mental Health  
Community and Government Relations Division

公共資訊主任

550 South Vermont Avenue, 11th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-2908

T-CH

<http://dmh.lacounty.gov>

## 洛杉磯郡



## 極度寒冷



孕育希望、促進健康和支援復原

## Emergency Outreach Bureau Disaster Services

550 South Vermont Avenue, 10th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-4919

<http://dmh.lacounty.gov>

Jonathan E. Sherin, M.D., Ph.D.  
主任



洛杉磯郡

Department of Mental Health

## 使命陳述

透過合作關係來增強社區復原和承受的能力，共創豐富的人生。

## 甚麼是極度寒冷？

在這些情況下，對於居無定所、無依無靠或家中保溫設備簡陋或沒有暖氣的人士而言尤其危險。極度寒冷定義為暖冬區域溫度接近零度的情況。每當溫度不正常下降和隨著風速增加，身體的熱量會消耗得更快。

冬季暴雨可導致水災、風暴潮、公路封閉、道路不通、輸電線倒塌以及體溫過低和凍傷。

<http://www.bt.cdc.gov/disasters/winter>

## 您應該瞭解的知識

### 有關極度寒冷危險的重要事實：

- 注意供熱裝置和蠟燭導致的火災危險。這些裝置必須遠離所有易燃材料（如窗簾和傢俬）。
- 家中的每層樓必須安裝至少一個一氧化碳監測儀。木炭或其他燃氣裝置（如烤爐）在室內會產生一氧化碳。
- 密切關注凍傷的跡象，包括手指、腳趾、耳垂和鼻頭失去知覺以及變得蒼白。
- 飲用大量不含酒精的液體。

## 極度寒冷術語

熟悉這些術語，幫助您識別極度寒冷危險：

**體溫過低：**由於下雨、出汗或浸在冷水中出現發冷。症狀包括疲勞、意識混亂、手抖、失憶、口齒不清和嗜睡。

**凍雨：**使道路或人行道的表面結冰。

**冰雹：**雨水在到達地面之前變成冰塊，令道路濕滑。

**嚴寒/寒冷警告：**溫度預計低於零度。

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

穿著：

## 極度寒冷期間的建議

- 穿上幾件鬆身、質地輕盈的保暖衣物，而不要穿一件厚重的衣服代替。外套面料應為緊密織物和防水布。
- 戴上帽子、手套和圍巾。

## 反應

常見反應：

- 活動量減少
- 在室內感到失落
- 厭煩
- 煩躁

## 寒冷天氣下的注意事項

大多數人在不正常環境下都會找到某種方式復原。要做到這一點，通常採用以下方法：

- 盡量保持有規律的日常生活
- 保持健康的飲食和充足的睡眠
- 在室內盡量做運動（適當地慢跑、跟著視訊健身等）
- 休閒活動（如手工製作、圖版遊戲等）

## 瞭解最新資訊

- 當地應急網路或新聞中心將提供應急資訊和指示。
- 可能會通知您「就地避難」(shelter in place)，這表示呆在家中或辦公室；或可能會通知您轉移到另一地方。
- 在接到相關當局通知之前，請勿離開避難地點或家。