

冬季天气/极寒

什么是冬季天气/极寒

冬季天气包括结冰、大雪和极寒状况。这些现象可造成电力中断、供热和通讯服务中断 - 有时候持续数天。冬季天气的最大威胁是次生影响，比如结冰路面的交通事故。长时间接触寒冷可导致的体温过低和冻伤也是风险。此外，冬季天气事件的清理（铲除）很费体力，因此可能会对年龄较大的成年人和身体虚弱的人造成风险。

关键术语

- ▶ **冬季天气通报**系指冬季天气状况预计要发生，而且可能是灾害性的。
- ▶ **冬季风暴监测**系指雪、雨夹雪冰冻可能发生 — 要做好准备。（未来 36 至 48 小时）
- ▶ **冬季风暴警告**系指雪、雨夹雪或冰冻即将发生 — 采取行动！（在 24 小时内）
- ▶ **霜冻/冰冻警告**系指即将出现零度以下的气温。
- ▶ **暴风雪警告**表示达到每小时 56.3 公里（每小时 35 英里）或以上的持续发力或常规阵风以及大量的降雪或堆雪以及接近零的能见度。

怎么办

灾前（准备/规避）

- 注册参加 Fairfax Alerts 并准备电池或手摇发电式 NOAA 天气收音机。
- 让壁炉定期使用。
- 给人行道、行车道和门口撒盐，为家里做好准备。
- 准备应急供暖设备。
- 购买房屋业主保险。
- 为除雪做好准备：准备除雪铲，或与几家邻居共同使用社区吹雪车。
- 关闭室外水龙头并排空水管。
- 学习如何操作水管的主闭水阀（以防水管爆裂）。
- 了解急救。
- 请参阅下文的“电力中断/停电”和“医疗紧急事故”。

灾中（响应）

- 在可能的情况下，在暴风雪期间待在家里。
- 适当穿戴，抵御寒冷天气。穿戴宽松、轻便、保暖的多层衣物，而不是穿一层厚重的衣服。
- 只在必要时开车 - 特别是在不熟悉冬季条件或车辆为后轮驱动时，更不要开车。
- 观察是否有低体温症的迹象，包括：
 - 无法控制的颤抖
 - 记忆丧失
 - 迷失方向

- 语无伦次
- 说话含糊不清
- 困倦
- 明显疲惫

如果发现这些迹象，尽快就医。

- 观察是否有冻伤迹象，包括失去知觉，手指、脚趾、耳垂或鼻尖等末梢苍白。
- 如果您在开车，而车辆抛锚，要离开道路，打开双闪，待在车里，打电话求助。

灾后（重建）

- 要确保您房屋的铺设区域和邻近的路域（包括人行道）除净冰雪。未铲除的雪对邻居是一种灾害，而且最终会变成冰。
- “领养”一个您家或企业附近的消防栓并保持除雪。
- 观察自己或他人是否有低体温症或冻伤迹象。
- 铲雪时要小心。用力过度可能造成受伤，甚至触发心脏病发作。如果您准备要铲雪，在出门之前要做一些拉伸运动，要歇息，不要用力过度。
- 如果您有行动不便或具有功能需求的邻居，要帮助他们铲雪；如果您担心自己铲雪的能力，要请邻居们帮忙。