



如何  
为应对

冬季风暴

做好准备

AMERICA'S  
*PrepareAthon!*  
BE SMART. TAKE PART. EPARE.

# 如何为应对 冬季风暴而做好准备

冬季风暴会带来冻雨、冰、雪、大风或同时出现这些状况。会导致持续数日的停电，使公路和人行道路变得非常危险，会影响社区服务。做好计划和预备能够帮助您应对冬季风暴的影响，保证您和您的家人安全。持续停电会对依赖需要电源的医疗设备的人产生重大影响，所以要确保制订一项停电期间照顾自己和家人的应对计划。

## 知道危险

**内容:** 冬季风暴来临时，降雨量很大，低温足以使降雨形成雨夹雪或下雪，或滴水成冰。冬季风暴可以表现为从冻雨和冰到下个几个小时的中雪、持续几天的暴风雪或几种冬季恶劣的天气状况同时出现。许多冬季风暴都伴随着危险的低温。

**时间:** 冬季风暴可发生于初秋至春末，这取决于您所在的地区。

**地点:** 冬季风暴和气温较常年寒冷的状况能够发生于全国各个地区。

**影响:** 冬季极端天气能够让整个地区失去活力。厚厚的冰雪能够打断暖气和电力供应以及通讯服务，有时可长达数日。由于结冰、积雪、能见度低或极其寒冷，开车

和行走都会变得极其危险。人们可能需要呆在无电力、燃气或暖气供应也无其他服务的家里或工作场所，直到能够安全开车。管子和主水管会破裂。

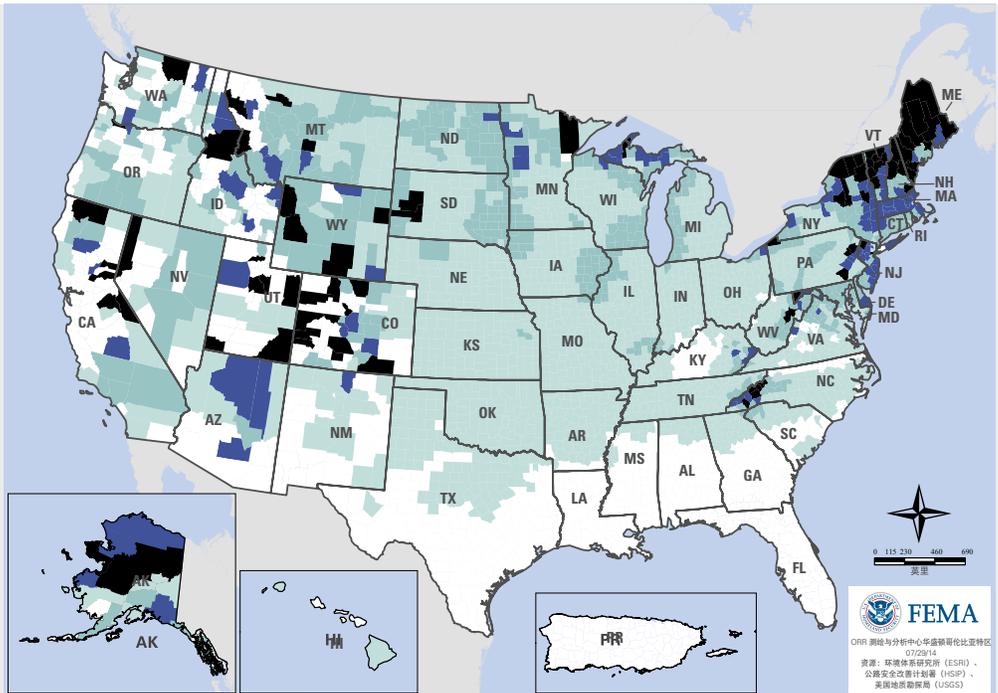


# 如何为应对冬季风暴而做好准备 -

## 按县统计的冬季风暴活动频率：1996-2013



“冬季风暴”包括经 NOAA 明确为暴风雪、大雪、冰暴、湖效应雪、冬季风暴或寒冷天气的所有事件。

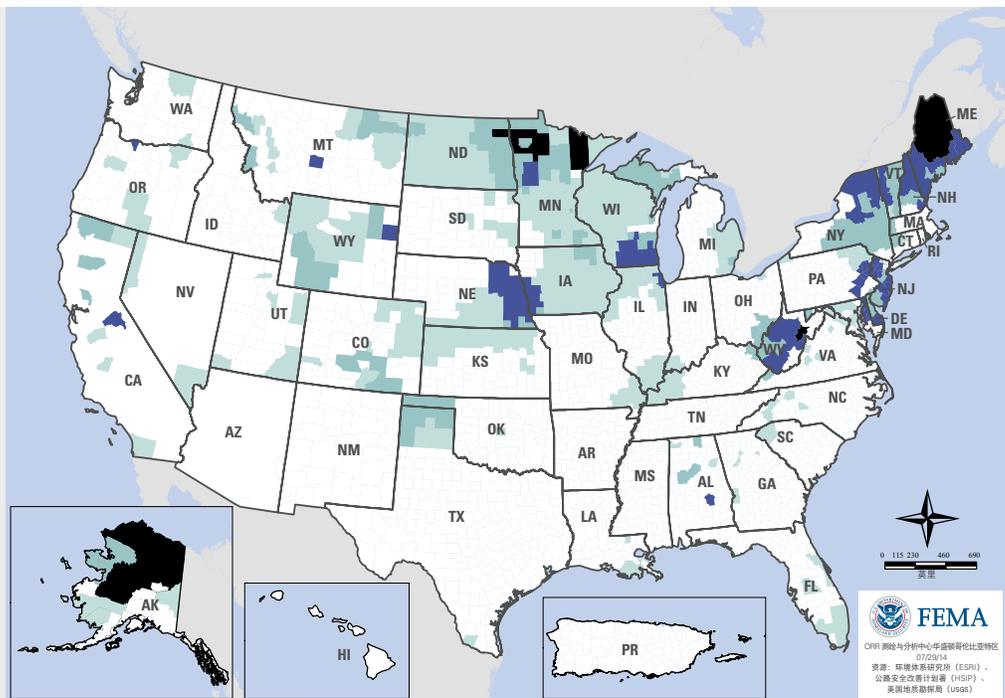


FEMA  
ORR 测验与分析中心 华盛顿哥伦比亚特区  
07/29/14  
资源：环境体系研究所 (ESRI)、  
公路安全改善计划署 (HSIP)、  
美国地质勘探局 (USGS)  
MapID 55257195150806140933hqprod

## 按县统计的每年异常寒冷天的频率：1996-2013



“寒冷/极冷/风冷”天气由当地和地区气象局确定，标准因地区而异。



FEMA  
ORR 测验与分析中心 华盛顿哥伦比亚特区  
07/29/14  
资源：环境体系研究所 (ESRI)、  
公路安全改善计划署 (HSIP)、  
美国地质勘探局 (USGS)  
MapID 9d88334a8e10806141056hqprod

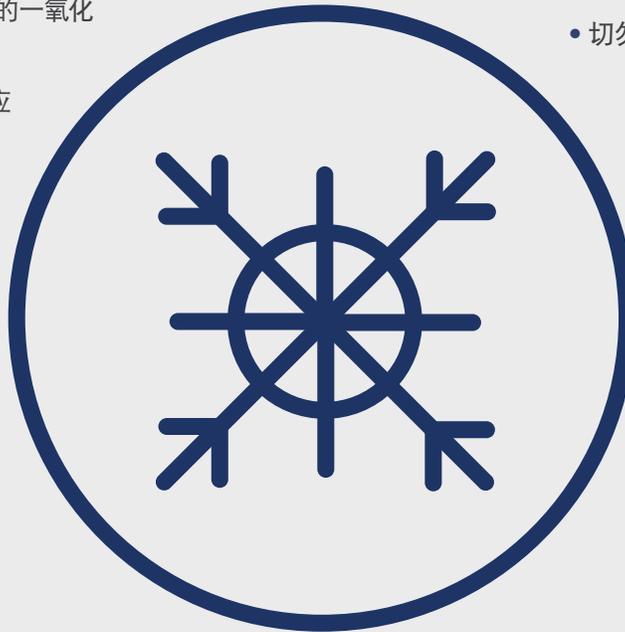
# 风暴前、风暴期和风暴后保护自己

本页面概述风暴前、风暴期和风暴后应采取的保护措施。以下页面提供针对每个时期的更多信息。

## 1 | 风暴前：作好防备

现在就预备好，以备冬季风暴来临时，您要呆在家里好几天，届时可能没有电力和暖气供应。

- 做准备时要收集应急用品、制订家庭计划以及与您的工作单位和/或学校讨论紧急通知和预计事项。
- 安装电池供电或带备用电池的一氧化碳探测器。
- 如果您要使用屋外发电机，应有足够长的电源线，使发电机距离所有门口、窗口或通风口至少 20 英尺。
- 制订如何避免开车的具具体计划。
- 注意天气状况改变，利用当地提醒、广播和其他新闻来源获取信息和指示。



## 2 | 风暴期：生存

呆在屋内，尽可能避免开车。

- 如果断电，应关上不使用的房间的门，以集中保暖。
- 穿多层衣服，用毯子或睡袋保暖。
- 将宠物带入房间内。
- 切勿在屋内使用发电机、户外加热或烹调设备，如烧烤、野营炉或汽油、丙烷加热器。
- 切勿用炉子给家里升温。
- 如果一定要开车，应在车内保存防灾用品，确保您的汽车装备妥当，并在路上采取额外预防措施。
- 限定您在户外的时间。如果您要外出，应多穿几件暖和、宽松、轻便的衣服，防止冻疮和低体温症。

## 3 | 风暴后：恢复

开车状况仍然危险；非必要不得开车。

- 如果停电时间超过数日，您的社区可能会设立取暖避难所。
- 如果您没有足够用品，无法在自己家里保暖，并且您能够安全抵达，您可以去避难所取暖。
- 如果您要外出，应穿保暖服、保持干燥并避免长时间暴露于寒风，防止冻疮和低体温症。

# 风暴前、风暴期和风暴后保护自己

## 冬季风暴能够成为欺骗性杀手



国家气象局（NWS）将冬季风暴称为“欺骗性杀手”，因为大多数死亡都是间接地与这些风暴有关联。冬季风暴所致的大多数死亡源自冰雪造成的汽车事故。此外，使用便携式发电机时，如将其放在屋内（包括放在附联的车库内）或太靠近房间，就可导致一氧化碳中毒，并可能引起死亡。发电机只应该在屋外使用，应该位于距离门口、窗口或通风口至少 20 英尺的地方。个人也会因寒冷而受伤，如冻疮或低体温症，原因是呆在外面时间太长以及未有效防风御寒。

## 紧急通知

冬季风暴和严寒出现前，人们能够获得提前通知。美国国家海洋与大气管理署（NOAA）下属的国家气象局（NWS）会发出严重积雪、冻雨、雨夹雪、严寒的通告、观察和警告。紧急信息的提供将通过广播和电视播出以及通过无线紧急提醒发短信到手机上。

除了商业广播电台，NOAA 的天气广播电台也播出直接来自 NWS 有关所有危险的提醒和警告。您也可以事先注册，以接收来自当地应急服务部的紧急通知。下载“保持警惕。了解警示和警告”文档（[www.ready.gov/prepare](http://www.ready.gov/prepare)），其中概要介绍了可用的通知。免费的智能手机应用程序（如联邦紧急事务管理局（FEMA）和美国红十字会提供的应用程序）提供有关避难所、如何提供急救以及如何寻求恢复援助的信息。（在您的 iPhone、安卓或其他移动设备上搜索 FEMA 应用程序或红十字会应用程序）。



## 制订一项通讯计划

冬季风暴来临时，您的家人可能不在一起，所以重要的是要知道在紧急情况下如何彼此联络；到了又可以安全出行的时候，您们如何回到一起。风暴可能压倒固话线和蜂窝电话系统。可能需要利用短信或社交媒体与家人和朋友取得联系。在您的钱包中保存重要的电话号码，以备无法查看手机中的联系人名单时使用。要了解更多信息（包括家人通讯计划的样板），请访问 [www.ready.gov/make a plan](http://www.ready.gov/make-a-plan)。

# 风暴前、风暴期和风暴后保护自己

## 懂得术语

懂得用来描述冬季天气状况改变和应采取的措施的术语。这些术语能够用于确定正在临近风暴的时间轴和严重性。



通告

NWS 发出**冬季风暴通告**，此时的天气状况预计会导致重大不便，可能会有危险。如果小心谨慎，这些情况应该不会危及生命。



观察

NWS 发出**冬季风暴的观察**，此时大雪和/或结冰等严重的天气状况可能影响您所在地区，但具体地点和时间尚不明朗。冬季风暴观察发出于潜在的大风暴来临之前 12 至 36 小时。收听 NOAA 天气广播电台、地方广播电台、电视或其他新闻来源了解更多信息。留意提醒、检查您的应急用品以及收集停电时您可能需要的任何物品。



警告

NWS 会发出**冬季风暴警告**：预计在未来 12 小时会下 4 英寸或更厚的雪或雨夹雪，或在未来 24 小时厚度可达 6 英寸或更厚，或预计会有 ¼ 英寸或更厚的结冰。如果预计风暴来临时，正值交通流量高峰期，如上下班时间，NWS 也可能发出警告，。呆在屋内，并且保暖和保干。尽量减少开车。

NWS 也会针对其他寒冷天气(包括暴风雪、冰冻、风冷、湖效应雪和大雾)而发出通告和警告。留意天气报道，收听天气状况恶化时的具体指导。



## 理解风冷

风力增加时，身体冷却的速率加快，导致皮肤温度下降。这就是为什么“有时感觉”比实际温度更冷。风冷是您“感觉好像在屋外”的温度。NWS 提供的风冷图表显示空气温度与感知温度之间的差异以及距离出现冻疮的时间。要了解更多信息，请访问：[www.nws.noaa.gov/om/windchill](http://www.nws.noaa.gov/om/windchill)。

# 1 | 冬季风暴前保护自己

现在就计划风暴来临时能够呆的地方。如果风暴开始时您不在家，您可能需要呆在原地，直到公路安全。这意味着存放食物和水于几个地点，包括在您的工作单位和汽车内，并且如果可能，您和您的家人定期逗留的地方（如教堂、社区中心和学校）。

## 收集应急用品

您可能几天都没有电和暖气。开展家庭讨论；设想三天没有电、水或暖气会是什么情况。收集您的家人所需的基本用品，以备得不到杂货店等服务、水电气中断或无法离开您的家时之需。每个秋天一定要检查您的应急用品。基本应急用品应包括以下内容，其中大部分您的家里可能都有。

✓	<b>水</b> – 按每人每天至少 1 加仑的量准备至少可使用 3 天的水。（如果可能，存放 3 天以上的用水）。一个普通人每天需要喝大约 3/4 加仑的流体。每个人的需求各有不同，具体取决于年龄、性别、健康状况、活跃程度、食物喜好和气候。您还需要储备水来烹饪食物。
✓	<b>食物</b> – 为您的家庭成员（包括宠物）存放至少 3 天的非变质食品。要考虑特殊饮食需求（如婴幼儿配方奶粉）。准备一个开启罐头食品的非电动开罐器。
✓	<b>手电筒、收音机和手机充电器</b> – 您需要能够在停电时为其充电。手电筒和收音机（手摇式或电池供电式，并配有备用电池）。您的手机充电器应该是手摇式、可用太阳能充电或能够从汽车的插座充电。
✓	<b>医疗</b> – 包括急救包、处方和非处方/柜台药品和医疗用品。
✓	<b>卫生用品</b> – 例如洗手液、纸巾、纸品及塑料袋，以便在水资源有限的情况下使用。
✓	<b>辅助性技术</b> – 电力依赖型移动设备的电池备用电源、氧气以及其他所需的辅助性技术。

### 冬季来临之前，要确保您增添了这些应急用品：

✓	<b>额外的衣服、毯子和睡袋</b> – 停电时多穿衣服保暖。确保为家里的每个人都备有足够的衣服、帽子、连指手套以及毯子或睡袋。
✓	<b>冰雪天物品</b> – 储存融化结冰道路的岩盐或增加路面摩擦的沙子或猫沙以及雪铲或其他除雪设备。
✓	<b>木材</b> – 存放干枯、老化的木材，前提是您有能够使用的壁炉或装有安全烟道或通风口的烧木柴的炉子。

重要的是要考虑您的家人的独特需求，包括使用和功能需求，以及儿童和宠物的需求。您可能需要包括：额外的水；特殊食品，如婴儿配方奶粉或宠物食品；以及用品或设备，如尿布、眼镜或医疗设备。

请在 [www.ready.gov/build-a-kit](http://www.ready.gov/build-a-kit) 下载应急用品核对单。

# 1 | 冬季风暴前保护自己

## 保护您的家



身边保存有灭火器, 确保家里的每个人都知道如何使用。如果您的烟雾警报器的供电来自您家的电气系统(硬接线), 应确保每年更换备用电池至少一次, 使您的警报器停电时也能工作。



用保温材料或报纸、塑料给水管保温, 使水龙头在寒冷天气能够滴水或流出, 避免结冰。了解管子爆裂时如何关闭水阀。



聘请承包商来检查您的屋顶的结构强度, 是否能够承受异常沉重的积雪或结冰重量。



保温墙壁和阁楼、嵌缝和密封门窗以及安装防风暴窗户或用塑料包裹窗户, 使您能够在家过冬。



清除雨水槽中的水、修理屋顶漏水, 以及截去树枝, 防止风暴时或风暴后落到房子或邻近建筑结构上。清除风暴前后通道和车道的障碍, 以避免雪堆和结冰。



维护采暖设备和烟囱, 每年请合格的专业人士进行清洁和检查。



在您家里的每一层楼中央和卧屋外面安装电池供电的一氧化碳探测器或带备用电池的探测器, 以提供一氧化碳聚集预警。一氧化碳是一种无色、无臭、无味并有可能致命的气体。

# 1 | 冬季风暴前保护自己



手机、充电器



急救包



跨接线



闪光信号灯

在您的车内

## 准备一个应急用品包



水、零食



手电筒

### 为什么？

因为您永远不知道什么时候您会遭遇寒冷天气或紧急封路

满箱汽油

拖车绳

靴子、手套、保暖服



毯子



雪铲、冰刮、雪刷



沙袋或猫沙



轮胎防滑链或雪地轮胎

### 让您的汽车过冬

冬季开车状况会非常危险。在秋季或冬天到来之前，应确保您或汽修工完成对您的汽车的过冬检查。

**防冻水平** – 确保足以避免结冰。

**电池与点火系统** – 保持最佳状况，并清洁电池端子。

**刹车** – 检查磨损和液位。

**排气系统** – 检查是否泄漏和管子卷曲，必要时修理或更换。一氧化碳会致命，通常不会给出任何预兆。

**燃料和空气过滤器** – 更换并使用添加剂保持系统无水。保持油箱装满油，防止燃料管路结冰。

**加热器与除霜器** – 确保其工作正常。

**车灯和危险闪光灯** – 检查其功能性。

**机油** – 检查油位和重量。较重的机油低温时更容易冻结，润滑不好。

**温控器** – 确认其工作正常。

**雨刮设备** – 修理所有故障，保持适当的清洗液位。

**安装好的冬季轮胎** – 确保轮胎具有足够的胎面。全天候子午线轮胎通常适合大多数冬季状况。然而，一些司法管辖区要求汽车必须配备防滑链或带柱头的雪地轮胎，才能在其公路上行驶。

## 2 | 冬季风暴期保护自己

### 不要上公路

联邦公路管理局的报告指出,在冬季天气状况下,汽车事故的风险陡然升高。在一个一般的年份,在公路有积雪、泥泞或结冰期间,会有超过五十万辆汽车被撞坏,造成近 2000 人死亡,150,000 人受伤。<sup>1</sup> 冬季风暴期间和之后立即开车非常危险。当有关部门发出通告和警告时,您应该制订计划,避免开车出门。

### 只进行必须的出行

如果一定要开车,应确保您有食物和水等应急用品、保暖服和满箱汽油,以备您卡在半路或发生事故时,不得不上几小时求助。尽量白天旅行,不要单独出行。走大路。让家人或朋友知道您的目的地、路线和预计抵达的时间。

### 铲雪: 过劳与受伤

铲雪有危险。每年有超过1万人因铲雪过劳和受伤就诊于急诊室,包括扭伤、割伤以及因滑倒而骨折。每年有近 100 人死于铲雪引发的心脏病发作。<sup>2</sup> 铲雪时要小心,要歇一会,如果可能,用推雪代替拎雪,不要拎得太重。



### 如果滞留路上怎么办



- 如果卡在路上是为了避险和/或等待救援。
- 如果附近和能看见的地方无安全地点。
- 如果您没有穿合适的外出衣服。
- 如果您无法打电话求助。

### 走

- 如果打电话求助的距离不太远。
- 如果能见度好以及外面的状况安全。
- 如果您穿有合适的衣服。
- 一旦风暴过去,如果您不在家里,应遵循当地交通部门和紧急事务管理局的指示,确定您回家最安全的路线。开车要格外小心。

### 注意: 一氧化碳可致命



每年平均有 430 名美国人死于一氧化碳意外中毒,有超过 20000 人次就诊于急诊室,超过 4000 人住院。<sup>3</sup> 与一氧化碳相关的死亡人数在寒冷季节最高。这些死亡可能是由于燃气炉和其他取暖器的使用增加、烧饭以及停电时在屋内不当使用动力源。为此,切勿在屋内或任何部分封闭的区域使用发电机、烧烤、野营炉或木炭燃烧装置;保持这些装置距离门口、窗口和通风口至少 20 英尺。如果警报响起,应迅速跑到有新鲜空气的户外或打开的窗户或门口旁边。在有新鲜空气的地方打电话求助,并停留在原地,直到应急人员赶来帮助您。

1 美国交通部、联邦公路管理局,“恶劣天气影响公路时怎么办?” 最后修改: 2014 年 2 月 25 日。访问于 2014 年 7 月 28 日。  
[www.ops.fhwa.dot.gov/weather/q1\\_roadimpact.htm](http://www.ops.fhwa.dot.gov/weather/q1_roadimpact.htm)

2 美国急诊医学杂志, 2011 年 1 月。 [www.nationwidechildrens.org/cirp-snow-shoveling](http://www.nationwidechildrens.org/cirp-snow-shoveling)

3 美国消费者产品安全委员会,“一氧化碳中毒: 常见问题。” 更新于 2013 年 7 月 23 日。访问于 2014 年 6 月 25 日。  
[www.cpsc.gov/Safety-Education-Centers/Carbon-Monoxide-Information-Center](http://www.cpsc.gov/Safety-Education-Centers/Carbon-Monoxide-Information-Center)

## 2 | 冬季风暴期保护自己

### 寒冷天气的危险

美国疾病控制和预防中心 (CDC) 建议, 如果您出现冻疮症状, 应马上就医。因为冻疮和低体温症都因受寒所致, 因此首先要确定伤员是否也有低体温症的征兆。低体温症是一种更严重的医学状况, 需要紧急医疗援助。

---

#### 冻疮的征兆

皮肤和皮下身体组织受冻时

四肢失去感觉, 外表发白, 包括手指、脚趾、耳垂、面部和鼻尖。

---

#### 怎么办

如果查到冻疮症状

包裹受冻皮肤, 但不要尝试为让其暖和而摩擦患处。  
马上寻求医疗帮助。

---

#### 低体温症的征兆

危险的低体温

不停颤抖  
记忆力丧失, 定向障碍  
语无伦次, 言语不清  
嗜睡  
明显疲劳

---

#### 怎么办

如果查到低体温症状

将伤员送到暖和的地方。  
脱下湿衣服。  
首先要暖和身子, 用毯子裹住伤员或给其换上干衣服。  
如果伤员清醒, 应喝温热、不含酒精的饮料。  
给伤员量体温。如果低于 95° F, 应立即就医。



### 穿衣

- 如果您必须外出, 应穿几件宽松、轻便、保暖的衣服, 而不是一件厚重的衣服。外衣应该是密织型并具有防水性。
- 戴连指手套, 这比分指手套温暖。
- 护住全身。戴帽子和围巾并遮住嘴巴, 以保护您的面部, 这有助于预防身体热量的流失。

## 3 | 冬季风暴后保护自己



### 如果您的家里较长时间没有电或暖气

如果您的家里好几个小时没有电或暖气，或如果您没有充足用品保暖以在家里过夜，您可以去到指定的公共避难所，前提是您能够安全到达那里。还可向 43362 (4FEMA) 发送 SHELTER 和您的邮政编码（如 SHELTER 20472）来查找所在区域的最近避难所。带上您过夜所需的所有私人物品（如洗浴用品、药品）。前往避难所时要采取预防措施。多穿几件保暖，穿靴子、戴手套和帽子。

### 了解每场风暴

- 再次储存应急用品，以备下一次风暴来临。
- 评估您的用品和家庭计划的效果如何。还有什么您可能做的更好？
- 在下次冬季风暴来临之前，花几分钟改善您的家庭计划和用品。
- 与您的邻居和同事谈论其经验并彼此分享秘诀。

### 其他信息

以下资源和网站能够帮助您进一步预备、应对冬季风暴并从中恢复。

#### 资源

- CDC 冬季预防指南 <http://emergency.cdc.gov/disasters/winter/guide.asp>
- 冬季开车秘诀  
[www.nhtsa.gov/links/WinterDrivingTips/](http://www.nhtsa.gov/links/WinterDrivingTips/)
- 冬季风暴……欺骗性杀手。[www.nws.noaa.gov/om/winter/resources/Winter\\_Storms2008.pdf](http://www.nws.noaa.gov/om/winter/resources/Winter_Storms2008.pdf)
- 寒冷天气的观察、通告和警告能够在  
[www.weather.gov](http://www.weather.gov)

### 相关网站

“美国的长期预备！” [www.ready.gov/prepare](http://www.ready.gov/prepare)  
预备宣传活动, [www.ready.gov/winter-weather](http://www.ready.gov/winter-weather)  
美国红十字会, [www.redcross.org](http://www.redcross.org)  
联邦紧急事务管理局 (FEMA), [www.fema.gov](http://www.fema.gov)  
国家海洋和大气管理局 (NOAA), [www.noaa.org](http://www.noaa.org)  
美国疾病控制和预防中心 (CDC),  
<http://emergency.cdc.gov/winter/index.asp>  
美国消防局冬季防火安全 (USFA),  
[www.usfa.fema.gov/winter](http://www.usfa.fema.gov/winter)

有关“美国的长期预备！”的更多信息，请登录 [www.ready.gov/prepare](http://www.ready.gov/prepare)、给我们发电邮至 [prepareAthon@fema.dhs.gov](mailto:prepareAthon@fema.dhs.gov) 或在 #PrepareAthon 加入网上交谈。

AMERICA'S  
**PrepareAthon!**  
BE SMART. TAKE PART. EPARE.