



# 冬季暴風雪

冬季暴風雪可能是延續數小時的中等規模的降雪，也可能是狂風大作、令人睜不開眼的暴風雪或延續數日的冰雨。最好是在降雪及結冰之前作好準備。

## 預防冬季暴風雪

- 透過收音機及電視瞭解有關冬季暴風雪的資訊。
- 為住宅作好防寒準備。安裝防風窗。在牆壁、閣樓及其他狹窄的空間填充保暖的隔離物。包裹管道，特別是靠近寒冷的外牆處或閣樓或狹窄空間處的管道。修理漏水的房頂以及門窗周圍漏水處。
- 準備好適當的防寒衣服。
- 如果你使用煤油取暖器，在室外加油，記住取暖器與易燃物品之間至少應保持三英尺的距離。
- 確保壁爐能夠正常使用。
- 準備好岩鹽及沙，以便灑在冰上防滑。
- 在開始下雪前給汽車加滿油。

## 在暴風雪發生的過程中

- 穿數層鬆軟、輕便、保暖的衣服，而不要只穿一層厚衣服。戴棉手套而不是單薄的手套。戴羊毛編制的防寒帽。
- 沒有必要不要開車。
- 降低室內溫度，以節省燃料。
- 僅在家中你使用的部位加熱。關閉門及窗簾，或用毯子覆蓋門窗。
- 決不要在室內用煤氣或木炭烤肉架、木炭火盆或便攜式丙烷加熱器烹調或取暖。
- 決不要在室內、車庫或車棚內使用發電機。
- 鏟雪時要注意。不要過度用力。
- 保持正常飲食。食品產生的熱量能幫助身體保暖。
- 注意霜凍及體溫降低的症狀——言語不清、迷惑、無法控制的顫抖、跌跌撞撞、昏睡以及體溫降低至華氏95度或更低。
- 如果你在戶外被困，躲開風口，保持乾燥。如果沒有庇護處，可用雪堆一堵擋風牆或在雪中挖一個洞穴。不要吃雪；這樣會使你感到非常寒冷。

## 在車中

- 確保有人知道你前往何處，沿主要道路行車。
- 如果必須停車，留在車內。放置一幅色彩鮮豔的求救旗子或打開緊急停車燈，以引起注意。
- 如果被困在暴風雪中，清除車後排氣管周圍的雪，每小時把發動機及暖氣開啓10分鐘。窗子略微留一道縫。
- 在夜間，打開車內的頂燈，以便救援人員能看到您的車輛。
- 在車內放置應急物品，包括三天的水及不易腐爛、無需烹調的食品。為車上每一個人準備一條毯子或睡袋、一個手電筒、手機、雪鏟、袋裝沙子或爐渣、用於發動車輛的電纜、閃光燈、有蓋咖啡罐及衛生紙。



PO Box 47890  
Olympia, WA 98504-7890

網站：  
[www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov)

360-236-4027  
(800) 525-0127