

# 了解实际情况：严寒

在芝加哥，一月份通常是最寒冷的时候，平均最低温度达 16.5°F，但您可以提前采取行动以确保严寒侵袭这座城市之前您已做好防寒保暖的准备。

冬季气候寒冷，可能对人体健康造成严重的威胁，而采取预防措施则是保证平安度过寒冬的最佳方案。本情况说明书介绍的策略技巧可帮助您应对严寒。

## 我应如何进行自我保护从而免受严寒天气的威胁？

- 避免不必要的室外活动。可等到天气转暖后再办理的事情则稍后进行。
- 如果您外出时身处寒冷环境，应限制在外逗留的时间。将耗时长的工作分割成多个耗时短的任务，并在任务之间安排室内休息。请不要让孩子在室外长时间玩耍。
- 应穿上多层宽松且保暖的衣服。
- 应特别留意头部、耳朵、双手和双脚的保暖工作。应戴好帽子、围巾、手套，穿上厚袜子和冬靴。应保持衣物的干燥，这样可使衣服的保暖效果更佳。
- 应额外注意您身体的日常需要。保证充足的睡眠。多吃高能量的食物。饮用热饮料和热汤，以便帮助身体保持温暖。避免过量饮用酒精饮料，这会影响您的判断能力。酒精还可造成血管扩张，从而导致身体散热加快。

## 我应在家中采取什么措施来应对严寒天气？

- 确保您的供暖设备正常运转。
- 芝加哥消防局 (Chicago Fire Department, CFD) **不**建议使用小型取暖器作为替代热源。
- 通过多种渠道关注天气的实时更新情况（电视、广播、应急警报系统）
- 应保证家中至少备有足以维持三天的饮用水以及罐装/无需烹煮的食品。
- 备好应急包，其中应包括多条毛毯、急救设备和药品、手电筒和备用电池。
- 请不要遗忘您的宠物。即使小猫小狗也需要应对冬季寒冷的天气。请将它们带回室内，并确保其有足够的饮用水和毛毯。

## 我应如何帮助他人平安度过严寒天气？

- 保留一份亲属、邻居及朋友的联系信息清单，并确定相互间的首要联系方式和备用联系方式。
- **应经常查看这些人的状况**，尤其经常查看那些年老、身体残疾和/或独居的人。
- 了解紧急服务提供机构（如警局、消防局、EMS 以及医院）的位置以及联系方式。
- 为移动设备配备一个备用电池和充电器。
- 如果您不愿查看某人的状况，可拨打 311 请求查看此人的情况是否安全。

如果您无法获取供暖设施，**可拨打 311** 寻求援助。您还可前往芝加哥全市范围内的任意一家供暖中心请求帮助。位于 **10 S. Kedzie Avenue** 的嘉惠尔中心将每日为本地居民提供全天候的紧急避难所联系服务。