



## 防与寒冷相关疾病的提示

防体温低和的最佳方法是呆在室内。如果您必外出，以下是一些暖和与防的提示。

### 防体温低和

- 穿戴多松、暖和的衣服；羊毛衣服最好。
- 戴无指手套（无指手套比有指手套更好）、能盖住耳的帽子和合脚的防水靴。
- 如果您在外，盖住嘴巴，保肺部以防受到极端寒天气的害。尽量避免在刮外。
- 保持干燥。常更湿衣服，防止失体。湿衣服会失所有的隔价，会很快散。
- 不要将湿靴子穿在干燥的脚和袜子上。如果没有干靴子，穿上清洁的干袜子，在袜子上套上塑料袋或垃圾袋，然后再穿上湿靴子。
- 不要酒、喝含咖啡因的料或抽烟。
- 避免在极端寒冷的天气小孩和老人到外去。他最容易受到寒冷的害。

### 体温低

#### 什么是体温低？

体温低是一种重的、可能危及生命的病症，会在体温降低于氏 95 度（95°F）生。体温低最常在冰点以下天气的外生。

#### 体温低的迹象是什么？

症状包括无法控制的抖、意模糊、迷惑、失、困倦、极度疲倦、含糊不清和双手作笨拙。体温低会影响大，使人无法清楚地思，并无法随意移身体。体温得很低，身体无法正常功能。出体温低的人可能不会意到自己的病症，或无法采取措施。

#### 如何治体温低？

如果您疑有人出体温低。立即打911号（非常重要）。受害者到暖和的地点去，脱下湿衣服，首先身体中部位暖和起来。您只能在腹股沟、腋和部放急救腹布。用毯子盖住受害者，在上戴一帽子或裹一条毛巾，等候救援人到达。不要移受害者，将受害者的双脚稍微抬高。如果受害者有意，受害者喝少量的甜温水、清肉或吃少量食物。不要受害者酒或喝含咖啡因的料。如果受害者无法呼吸或无脉跳，心肺复，直至医助人到达。

如需更多与寒冷相关的信息，网站 [hsema.dc.gov](http://hsema.dc.gov)、[snow.dc.gov](http://snow.dc.gov)、[@DCHypothermia](https://twitter.com/DCHypothermia) 和 [@DC\\_HSEMA](https://twitter.com/DC_HSEMA)



□□

---

### 什么是□□？

□□是一种因□寒造成的身体受□，最□常受□的部位是鼻子、耳□、□□、下巴、手指或脚趾。□□会□身体造成永久性□害，□重□□会□致截肢。血液循□减慢的人和极端□寒气温下没有穿适当衣服的人□□的□□会增加。

### □□的迹象是什么？

□□的迹象包括：

- 粉□色：□□的部位是□□的最初迹象。
- 疼痛：□□的部位会疼痛。
- 斑□：紫色、□白、蜡状斑□。
- 刺痛：□□的部位可能会有麻木、刺痛或麻刺感。

### 如何治□□□？

进入暖和的房间内。除非必要，不要用冻伤脚或脚趾走路。在开始肿胀之前松开或取下所有的首饰、戒指或紧身衣物。喝甜温水或清肉汤。用体热慢慢地让冻伤的部位暖和起来。例如，可用腋窝的热量帮助冻伤的手指暖和起来，或者将冻伤的部位浸在温水中（切勿用热水）。不要按摩、摩擦或敷电热垫——这会加速组织损伤。如果出现红肿、起泡或脱皮，或出现严重疼痛、变色和在急救治疗后无法恢复感觉，立即就医。

---

## 一氧化碳中毒

### 什么是一氧化碳中毒？

当吸入□多的一氧化碳（CO）□，会出□一氧化碳中毒。一氧化碳是一种无色、无气味、无味的有毒气体，人□很□探□到一氧化碳的存在。

### 如何出□一氧化碳中毒？

当空□（如房屋）内一氧化碳集聚□，会出□一氧化碳中毒。一氧化碳集聚是因不良通□所致，通常与在室内使用煤油或便携式无焰化学取暖器相关。一氧化碳集聚也可能是□□的取暖系□所致。

### 一氧化碳中毒的迹象是什么？

迹象包括□痛、□眩、虚弱、□心、呕吐、胸痛和意□模糊。一氧化碳水平高可能□致失去知□和死亡。

### 如何治□一氧化碳中毒？

- 立即□打911号□。
- 打开□窗，□新□空气□入室内。
- 如可能，将中毒者搬离有一氧化碳的□所。

### 如何□防一氧化碳中毒？

- 绝对不要用煤气炉或烤箱取暖。
- 绝对不要在室内使用炭烤架或烤肉架，或者用任何其他方法在室内烧木炭。
- 绝对不要在室内使用便携式野营用煤气炉。
- 绝对不要在家中、地下室或车库或门窗或出风口附近使用发电机（资料来源：疾病控制与预防中心（CDC），网站<http://www.cdc.gov/co/faqs.htm>）