



预防与寒冷相关疾病的提示

预防体温过低和冻伤的最佳方法是呆在室内。如果您必须外出，以下是一些暖和与预防冻伤的提示。

预防体温过低和冻伤

- 穿戴多层宽松、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）、能盖住耳朵的帽子和合脚的防水靴。
- 如果您在户外，盖住嘴巴，保护肺部以防受到极端严寒天气的伤害。尽量避免在刮风时外出。
- 保持干燥。经常更换湿衣服，防止损失体热。湿衣服会丧失所有的隔热价值，会很快散热。
- 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。
- 不要饮酒、喝含咖啡因的饮料或抽烟。
- 避免在极端寒冷的天气让小孩和老人到户外去。他们最容易受到寒冷的伤害。

体温过低

什么是体温过低？

体温过低是一种严重的、可能危及生命的病症，会在体温降到低于华氏 95 度（95°F）时发生。体温过低最经常在冰点以下天气的户外发生。

体温过低的迹象是什么？

症状包括无法控制的颤抖、意识模糊、迷惑、丧失记忆、困倦、极度疲倦、说话含糊不清和双手动作笨拙。体温过低会影响大脑，使人无法清楚地思维，并无法随意移动身体。体温变得很低时，身体无法发挥正常功能。出现体温过低的人可能不会意识到自己的病症，或无法采取措施。

如何治疗体温过低？

如果您怀疑有人出现体温过低。立即拨打911号码（时间非常重要）。让受害者到暖和的地点去，脱下湿衣服，首先让身体中间部位暖和起来。您只能在腹股沟、腋窝和颈部放急救热腹布。用毯子盖住受害者，在头上戴一顶帽子或裹一条毛巾，等候救援人员到达。不要移动受害者，将受害者的双脚稍微抬高。如果受害者有意识，让受害者喝少量的甜温水、清肉汤或吃少量食物。不要让受害者饮酒或喝含咖啡因的饮料。如果受害者无法呼吸或无脉跳，则应尝试心肺复苏术，直至医务辅助人员到达。

如需查阅更多与寒冷相关的信息，请访问网站 hsema.dc.gov、snow.dc.gov、[@DCHypothermia](https://twitter.com/DCHypothermia) 和 [@DC_HSEMA](https://twitter.com/DC_HSEMA)



冻伤

什么是冻伤？

冻伤是一种因严寒造成的身体受伤，最经常受伤的部位是鼻子、耳朵、脸颊、下巴、手指或脚趾。冻伤会对身体造成永久性伤害，严重冻伤会导致截肢。血液循环减慢的人和极端严寒气温下没有穿适当衣服的人冻伤的风险会增加。

冻伤的迹象是什么？

冻伤的迹象包括：

- **粉红色：**发红的部位是冻伤的最初迹象。
- **疼痛：**冻伤的部位会疼痛。
- **斑块：**紫色、苍白、蜡状斑块。
- **刺痛：**冻伤的部位可能会有麻木、刺痛或麻刺感。

如何治疗冻伤？

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？

当吸入过多的一氧化碳（CO）时，会出现一氧化碳中毒。一氧化碳是一种无色、无气味、无味的有毒气体，人们很难探测到一氧化碳的存在。

如何出现一氧化碳中毒？

当空间（如房屋）内一氧化碳集聚时，会出现一氧化碳中毒。一氧化碳集聚是因不良通风所致，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肮脏的取暖系统所致。

一氧化碳中毒的迹象是什么？

迹象包括头痛、晕眩、虚弱、恶心、呕吐、胸痛和意识模糊。一氧化碳水平高可能导致失去知觉和死亡。

如何治疗一氧化碳中毒？

- 立即拨打911号码。
- 打开门窗，让新鲜空气进入室内。
- 如可能，将中毒者搬离有一氧化碳的场所。

如何预防一氧化碳中毒？

- 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>）