



情况说明

冻伤

冻伤是极低气温导致的身体损伤。冻伤会让受影响部位失去知觉并褪色。大部分情况下冻伤发生在鼻子、耳朵、脸颊、下巴、手指或脚趾。冻伤可以对身体造成永久伤害，而严重情况下会导致截肢。

冻伤的警告迹象

- **不要忽视颤抖。**
这是身体在失去热量的第一个重要迹象。持续不断的颤抖就是在提醒您应该返回室内。
- 感觉麻木
- 皮肤发白或呈灰黄色
- 皮肤紧绷或过于光滑
- 冻伤的人在别人指出之前通常意识不到自己冻伤了，因为冻伤的身体组织是没有感觉的。
- 当您一注意到任何皮肤部位发红或疼痛时，请远离严寒或将所有裸露的皮肤保护起来——冻伤可能即将开始。

冻伤和体温过低

- 冻伤和体温过低的发生都是因为暴露在极冷天气中。如果您怀疑某个人出现了冻伤，也请检查他们是否有体温过低的迹象。
- 体温过低的迹象可能包括发抖、疲惫、意识混乱、双手不灵活、记忆丧失和口齿不清。
- 体温过低是更加严重的病症，需要急救医疗。

冻伤的治疗

如果您发现了冻伤症状，请就医。如果您不能得到即时护理而且没有体温过低的迹象：

- 请尽快去往温暖的地方。
- 除非发生了绝对必要的情况，否则请勿使用冻伤的部位或脚趾走路，因为这会令伤情加剧。
- 请将受影响的部位浸泡在温水而非热水中（水的温度应该让身体未受影响的部位在接触水时感觉舒适）。
- 或用体温温暖受影响的部位。例如，腋窝的温度可以用来温暖冻伤的手指。
- 避免用雪去摩擦冻伤部位，也不要搓揉那些部位。这可能导致更多损伤。
- 避免使用加热垫、灯和炉子，以及壁炉和散热器取暖。受影响部位没有知觉，很容易烧伤。

注意：这些措施都不能取代恰当的医疗护理。冻伤应该由医疗服务提供商进行评估。急救课程可以帮助您为低温健康问题做好准备。了解采取哪些措施是保护您自己和他人健康的重要环节。

请查看此情况说明书的背面以了解更多关于低温天气的小贴士！

在寒冷天气中如何保持温暖

- 在室外时成年人和儿童应该穿戴：
 - 帽子
 - 盖住脸和嘴的围巾或针织面具
 - 袖子在手腕处应扎紧
 - 连指手套(比一般手套更温暖)
 - 防水外套
 - 防水或隔热的靴子或鞋
- 天冷外出时,请穿戴好几层宽松的衣物,包括帽子。分层穿衣可以提供更好的保温效果。如果您太热了,您也可以脱掉几件衣服。
- 请确保您最外面一件衣服织纹细密,最好是防风的,以便减少刮风导致的热量流失。风速越大,风从您身上带走热量的速度就越快。大风天气时更有可能发生严重的天气相关的健康问题,尽管此时的温度可能不算太冷。
- 羊毛、丝绸或聚丙烯的贴身衣物比棉质衣物更能为身体保暖。
- 保持干爽。潮湿衣物会让人体迅速降温。过多汗水会加剧热量流失,因此在您觉得太热的时候请务必脱掉多余的衣物。
- 请确保在极冷天气时保护好耳朵、脸、手和脚。

- 定期进入温暖的场所。气温极低时请限制在户外停留的时间。
- 四处移动。身体活动会让身体的温度升高。
- 均衡饮食可以帮助自己保持温暖。不要喝酒精饮料,它会让您的身体更迅速地损失热量。

如果您在低温天气被困在自己的车里了该怎么办

- 如果您有手机,请打电话求助。
- 在天线上绑颜色鲜亮的衣物作为给救援人员的信号。
- 将全身(包括头部)用额外的衣物、毯子或报纸盖裹起来。让车里的其他人也这么做。
- 用自己的体温帮助婴儿和年幼儿童保持温暖。
- 请保持清醒。您会较不容易受与低温相关的健康问题的影响。
- 每小时将引擎(和取暖器)运行约 10 分钟,把一扇窗打开一点点让空气进入车内。除去排气管和它周围区域的雪,以帮助预防一氧化碳中毒。
- 坐在车里的时候,不断活动手脚,改善血液循环,保持身体温暖。
- 不要吃未融化的雪,因为这会降低您的体温。



公共卫生部
卫生安全、准备和应对部门
电话: 971-673-1315
传真: 971-673-1309

俄勒冈州卫生局 (OHA) 网站: <https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareForWinterStorms.aspx>

俄勒冈州卫生局 (OHA) Facebook: www.facebook.com/OregonHealthAuthority

俄勒冈州卫生局 (OHA) Twitter: www.twitter.com/OHAOregon

您可以获取本文件的其他语言版本、大字版、盲文版或您所喜欢格式的版本。请联系卫生安全、准备和应对部门,电话: 971-673-1315,或发送电子邮件至 health.security@state.or.us。我们会接听所有转接电话,或者您可以拨打 711。