

# 冻伤与体温过低

每年冬季都会出现极寒空气，影响伊利诺伊州数百万人。当极地寒流与强风结合并伴随危险的寒风指数时，可能会带来极大的危险。暴露在极度寒冷环境中的人容易冻伤，并且几分钟内就会出现体温过低的情况。

## 冻伤

- 最容易发生**冻伤**的部位是裸露的皮肤和四肢（手和脚）。
- 体征/症状包括面部、手指和脚趾周围失去感觉和变色。
  - 立即进入温暖的房间。
  - 用温水（不要用热水）浸泡受冻部位。
  - 用身体热量取暖，而不要使用加热垫。
  - 或轻柔按摩来暖和起来。
  - 慢慢地使患处暖和起来，如果需要的话就寻求医疗帮助。

## 体温过低

- **体温过低**是指体温异常降低，通常伴有颤抖、疲劳、意识模糊、手部笨拙、记忆丧失、言语含糊或嗜睡等症状。应立即就医！
- 当身体散热速度超过产生热量的速度时，就会发生体温过低的情况。
- 如果怀疑有人体温过低，应该立即进入温暖的房间，并优先温暖身体的重要部位。用温暖的毯子包裹全身（包括头部）以保持干燥，并提高重要部位的体温。
- 不要给体温过低的患者提供热饮或酒精。



## 避免冻伤/体温过低的建议

- 避免过度劳累，例如铲雪或在深雪中行走，任何年龄段的人都有可能因此引发心脏病。
- 穿着宽松、保暖的多层衣物，以提高保温效果。
- 尽量保持手脚干燥。
- 确保身体覆盖好。
- 佩戴手套或连指手套。
- 头部不遮盖会导致至少一半的体热流失……所以一定要戴帽子。



Ready.Illinois.gov



伊利诺伊州

伊利诺伊州紧急事务管理局和国土安全办公室

(Illinois Emergency Management Agency and Office of Homeland Security)



@ReadyIllinois



ReadyIllinois



@ReadyIllinois



@ReadyIllinois



2200 S. Dirksen Parkway  
Springfield, Illinois 62703  
IEMA总部 (217) 782-2700  
24小时响应 (217) 782-7860