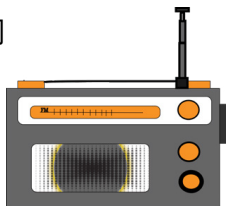


强寒潮

请持续关注天气预报及政府部门发布的指示。

穿着合适的衣物和鞋子。穿着多层衣物以保持体温。用手套、帽子和围巾做好防护。避免让冷空气直接进入肺部。避免温度的强烈变化。



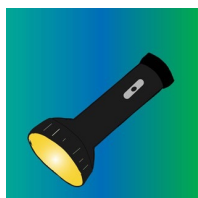
请留意你的家人或邻居，尤其是老年人。避免让婴儿、老人以及患有呼吸系统疾病的人外出。如必须外出，尽量避免暴露在寒冷的开阔地带以及长时间静止不动。



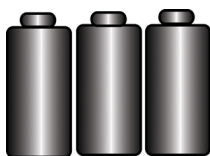
不要饮酒，因为酒精会产生温暖的错觉。

根据寒冷天气调整户外的的工作、运动和休闲活动。如果进行剧烈体力活动，受伤的风险会增加。

在家中，请准备好：一台收音机、备用电池、手电筒、高热量食物、取暖用燃料、急救包、慢性病患者所需的最低限度药物储备，以及一定量的饮用水储备。



在偏远地区，若气温骤降，可让水龙头保持一条细细的水流，以防止水管结冰，并用布包住总水阀。



同时准备一些最基本的饮用水或液体，以防供水受到影响。请关闭自动浇灌系统，避免让地面变湿。



不要使用蜡烛。如果这是唯一的选择，请将蜡烛放在稳定的支架上，避免倾倒。请

记得在睡觉前或外出前务必熄灭，并避免让儿童接触或使用。

注意供暖设备安全：每天通风几分钟。让儿童远离火炉、炭炉或壁炉，不要把打火机放在孩子能够拿到的地方。禁止在取暖设备上方晾衣物或放置物品。保持设备远离窗帘、家具、床或床垫。如果设备运行异常或散发异味，请立即停止使用。

如果你在使用柴炉、煤炉、燃气炉、炭火盆或锅炉的房间内感到头晕，请立即通风。如感到身体不适、怀疑因燃烧不良导致中毒，或者到家时发现有人昏迷，请立即拨打112。

如果必须出行：

- 查询道路状况及需要行驶的路线（可通过气象服务、加泰罗尼亚交通局、移动服务门户以及市民服务热线012获取信息）。
- 携带保暖衣物、电量充足的手机与充电器、饮用水及高能量食品。
- 仅在必要时驾车，尽量避免夜间出行。
- 给车辆加满燃油并携带防滑链；确保自己会正确安装。
- 出行前检查轮胎、防冻液、电瓶、车灯及刹车系统。
- 山区行车请使用冬季轮胎。
- 谨慎防范路面冰层。
- 开启车内暖气时请留隙通风，保持空气流通。



如需帮助，请拨打112。