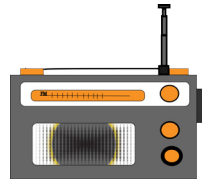


## 强烈的寒潮

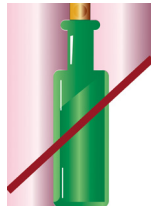
请您注意收听天气预报和当地气象机关关于天气的预警提示。



做好身体保暖措施。请您增加衣服保暖。同时要佩戴手套，帽子和围巾。避免冷空气直接进入肺部。避免气温突变。

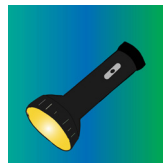
请您注意您的家人或者邻居的保暖措施，尤其是老年人。避免幼儿，老年人和有呼吸类疾病的人在低温天气出行。如果必须出行，请避免去露天的地方或者避免在室外长时间停留不活动。

不要饮用酒精类饮品：会造成一种体温上升的假象。



在寒冷的天气请谨慎进行户外的体育休闲运动。如果活动剧烈，可能会对身体造成伤害。

在家里请提前准备好加热器，备用电池，手电筒，增加热量的食物，加热器燃料，医药箱和少量针对慢性疾病的一些药物。



在偏远地区，如果气温急剧下降，请保证水龙头里的水保持流动状态以防止水管冻结，用抹布包裹住水阀门。这样可以保证在停水情况下有基本的水储备。避免出现其他危险或者水漫街道。



不要使用蜡烛。如果蜡烛是您唯一的照明方式，那请您把蜡烛放在烛台里防止碰翻。请您牢记在临睡前或出门前一定要把蜡烛吹灭，以防止小朋友用手触碰。

注意家里的热水器和其他加热器：每天必须要保证几分钟的通风时间。让小朋友远离加热器，火盆烟囱，或者打火机不要位于孩子能触碰的范围内。将窗帘，家居，床或者床垫远离加热器。如果加热器使用出现问题或者散发奇怪的味道，请停止使用。

如果您的房间内使用的是以煤或者天然气为燃料的加热器，或者火盆和热水器，请注意平时是否有头晕现象出现。如有头晕现象出现，请立即开窗通风。如果您感觉非常不舒服或者觉得自己一氧化碳中毒，又或者发现家里有人已经失去知觉，请立即拨打112申请急救。

开车出行：非必要情况下请不要开车出行，尽量避免夜间出行。遵循交通局规定，出行时保证油箱满箱状态和检查车轮胎上的链条是否绑好。同时检查轮胎，防冻液，水和食物的储备情况。在山区里，请使用冬季专用轮胎。注意公路上的冰面。如果车内有开暖气，请保持一扇窗户半开保证空气流通。

