居家和社区的
冬季准备清单

使用此清单可以帮助您和社区中的人们在寒冷潮湿的天气中保持安全和健康。

这些措施特别适用于老年人、幼儿、患有心脏病或肾脏疾病的人、无家可归或住房不足的人以及户外工作者。

为紧急情况做准备

- ☐ 制定计划，安排人在极端天气期间查问您的情况。
- ☐ 准备一个应急包。确保其中有额外的药物。您可以在药房索取应急药物。
- ☐ 制定计划以确保医疗设备在停电期间可保持正常工作，例如家用氧气机、CPAP机、呼吸机、雾化器。
- ☐ 为洪水或严重风暴的发生制定应急计划。
- ☐ 列出您不得不撤离时所需要的物品清单。
  必需品包括：
  - 带照片的身份证件
  - BC省服务卡
  - 延伸医疗福利卡
  - 药物，包括阿片类药物替代品或更安全的用品

扫一扫，获取Prepared BC的准备指南和其他信息

在路面湿滑的环境中关注自己和他人的安全

- ☐ 穿带有防滑鞋底的鞋子或靴子。如果结冰，请考虑在鞋子上安装防滑器。
- ☐ 帮助他人清理人行道和排水沟中的树叶和积雪，或者自己寻求帮助。
- ☐ 耙树叶或铲积雪时要避免受伤，特别是如果您患有心脏病的话。
  - 不时地歇一会儿。
  - 耙树叶或铲积雪时，次数可以多一些，但每次负重不要太大，相反，不要试图减少次数，增加负重。
  - 不时喝一些水。
  - 留意身体是否发出有压力的信号
  - 如果您认为自己心脏病发作，**请致电 9-1-1**。
- ☐ 看看您的社区是否提供铲雪服务。如果没有，请考虑在您的社区成立一个这样的小组，或者考虑请人或雇人为您铲雪。
- ☐ 锻炼身体以增强力量和平衡能力，以防止跌倒。如果您年满65岁，可尝试我们的“Get Up & Go！”锻炼课。
- ☐ 通过我们的长者社区联系（Seniors Community Connector）服务与社区中的其他人建立联系。寻找对长者和照顾者的支持，包括社交活动机会、锻炼计划、送餐以及其他支持和资源。

扫一扫，更多了解长者社区联系服务

扫一扫，更多了解如何预防跌倒及有关跌倒预防诊所的信息

扫一扫，了解有关此资源中同类主题的更多信息，或访问fraserhealth.ca/winter-readiness

Catalogue #268354 (November 2023) Winter Readiness Checklist – Chinese Simplified

fraserhealth

居家和社区的
冬季准备清单

保持居家健康

- ☐ 要尽量让家里暖和些。一些不健康的身体状况都与家里冷有关。如果取暖费太高，请查看您所在的城市或小镇是否有可以提供支持的租赁银行。也可以通过BC省水电公司的危机基金（BC Hydro Crisis Fund）获得资助。
- ☐ 查看BC省水电公司的冬季家庭供暖小贴士。
- ☐ 看看您是否有资格获得返款或政府补贴计划。访问家居升级网站（Better Homes BC），网址：betterhomesbc.ca。
  - CleanBC收入合格计划
  - CleanBC家居升级和翻新返款计划
- ☐ 确保房屋周围的树木健康。随着天气转冷，您或您的房东应该聘请专业的树艺师或当地政府来评估树木的健康状况，以确保它们在暴风雨期间不会倒掉。
- ☐ 在家中安装一氧化碳（CO）警报器。每6个月更换一次电池。
- ☐ 了解如何在家中节约能源。参加“Empower Me”举办的节能讲座。这些讲座可以多种语言提供。(empowerme.ca)

扫一扫，查看BC省水电公司家庭供暖小贴士

您知道吗？

一氧化碳（CO）气体可以致命。它无色、无味、无嗅。它的存在无人能知。

一氧化碳在室内会积聚到危险的水平，尤其是在冬天。如果通风口积雪或结冰，一氧化碳就可能会在一个空间积聚。当停电期间在室内使用营地炉、烧烤炉或燃气加热器等设备时就会产生这种气体。

注意一氧化碳中毒的迹象

扫一扫，更多了解菲莎卫生局（Fraser Health）有关空气质量的信息

Icons created by Leremy – Flaticon.com

天气警示

- ☐ 下载*WeatherCAN*应用程序，获取您所在地区的天气警示信息。
- ☐ 下载*Avalanche*应用程序以获取预报和雪崩警告信息。
- ☐ 访问 EmergencyInfoBC 或关注 X/Twitter (@EmergencyInfoBC)，了解有关疏散令和警示以及其他紧急情况的信息。

寒冷天气的安全

- ☐ 查看天气预报。在寒冷潮湿的天气里，请尽量呆在室内。如果外出，请穿保暖的衣服。
- ☐ 了解寒风信息及寒风可如何加剧严寒。
- ☐ 了解体温过低和冻伤以及如何预防。体温过低和冻伤可能会在零度左右的温度下发生。

扫一扫，了解有关此资源中同类主题的更多信息，或访问fraserhealth.ca/winter-readiness

fraserhealth

Catalogue #268354 (November 2023) Winter Readiness Checklist – Chinese Simplified