

在家中及在社區內 準備過冬注意事項清單



使用這張清單來幫助自己和社區人士，在寒冷、潮濕的天氣期間確保安全和健康。

這些行動尤其適用於老年人、幼童、心臟病或腎病患者、無家可歸或居無定所的人，以及在戶外工作的人。

為緊急情況做準備

- 制訂計劃找人在極端天氣期間來看望您。
- 整理好一個應急包。要確保裏面有額外藥物。您可到藥房購買應急用品。
- 制訂計劃使醫療機器在停電期間能保持運作，例如家居氧氣、持續正氣壓 (CPAP) 呼吸機、呼吸器、霧化器。
- 制訂計劃以防萬一有洪水泛濫或強烈風暴。
- 列出萬一要疏散時您需要的物品。
必需品包括：
 - 您的有照片身分證
 - 您的卑詩省服務卡 (BC Services Card)
 - 您的伸延健康醫療保險卡
 - 您的藥物，包括鴉片類藥物替代品或更安全用品。



掃描此二維碼，從 [Prepared BC](#) 那裏取得應變指南及其他資訊

在濕滑的情況下照顧自己和別人

- 穿著防滑鞋底的鞋子或靴子。如果結冰，要考慮鞋子加上雪抓鞋底。
- 幫助別人清理小路和排水管的樹葉和積雪，或者向人求助。
- 耙或鏟東西時要避免受傷，尤其是如果您有心臟病。
 - 經常稍作休息。
 - 耙或鏟東西時要分開多次，每次處理較輕的一堆；不要分開較少次而每次處理較重的一堆。
 - 經常飲水。
 - 留心身體的情況，看看有沒有感受到壓力的跡象。
 - 您如覺得自己心臟病發作，**要致電9-1-1**。
- 看看您的社區是否設有鏟雪計劃。如沒有，考慮一下在您的住宅區內開設一個，或者考慮要求人或聘請人來為您鏟雪。
- 做運動來改善體力和平衡，作為預防跌倒的一種方法。如果您是65歲或以上，可試試我們的 **Get Up & Go!** 運動班。
- 通過我們的長者社區聯繫員 (Seniors Community Connector) 服務，與社區內其他人聯繫。尋找為老年人和照顧者而設的資源，包括社交活動的機會、運動計劃、送餐服務，以及其他支援和資源。



掃描此二維碼，知多點有關 [Seniors Community Connector](#) 服務



掃描此二維碼，知多點有關 [preventing falls and our falls prevention clinics](#) (預防跌倒及我們的防跌診所)



掃描此二維碼，知多點有關這份資源所分享的主題，或者瀏覽 fraserhealth.ca/winter-readiness

Catalogue #268355 (November 2023) Winter Readiness Checklist – Chinese Traditional

準備過冬注意事項清單



確保您的住所是個健康的地方

- 設法確保您的住所是溫暖的。住所寒冷會導致健康問題。如果暖氣費太高，就要了解一下您所在的市或鎮是否設有租金銀行 (rent bank)，可提供支援。卑詩水電公司危機基金 (BC Hydro Crisis Fund) 也可能會提供資助。
- 細閱卑詩水電公司的冬季家居暖氣小貼士。
- 看看您是否合資格獲得回贈或參加政府補貼計劃。請參看Better Homes BC (betterhomesbc.ca)。
 - 潔淨卑詩收入合格計劃 (CleanBC Income Qualified Program)
 - 潔淨卑詩家居節能及家居翻新回贈計劃 (CleanBC Better Homes and Home Renovation Rebate Program)
- 確保您的住所周圍的樹木是健康的。隨著天氣變得更寒冷，您或您的房東應該找專業樹藝師或您當地的政府，來評估一下樹木的健康，以確保在風暴期間這些樹木不會倒下。
- 家中安裝一氧化碳 (CO) 警報器。電池每6個月就要更換。
- 認識如何在家中節能。參加由Empower Me主辦的節能研討會。這些研討會以多種語言進行。 (empowerme.ca)



掃描此二維碼，細閱BC Hydro提供的冬季家居暖氣小貼士

您知道嗎？

一氧化碳 (CO) 這種氣體可以致命。它是看不見、無氣味或無味道的。您永遠無法知道它存在。

一氧化碳可以在室內累積至危險的水平，尤其是在冬季。如果通風口積了雪或冰，一氧化碳就可能被困在一個空間內。在停電期間，在室內使用露營爐具、燒烤爐或燃氣加熱器等設備時，會產生一氧化碳。

注意一氧化碳中毒的跡象



頭痛



頭暈



覺得想吐，嘔吐



頭腦不清



視力模糊



覺得虛弱無力



氣促



暈倒



掃描此二維碼，從Fraser Health那裏知多點有關空氣質素

Icons created by Jeremy - Flaticon.com

天氣警報

- 下載WeatherCAN這個應用程式，取得您區內的天氣警報。
- 下載Avalanche這個應用程式，取得雪崩預測及雪崩警示。
- 瀏覽EmergencyInfoBC，或在社交平台X (前稱Twitter) 上關注 (@EmergencyInfoBC)，看看是否有疏散令和警報，以及其他緊急情況。



掃描此二維碼，知多點有關這份資源所分享的主題，或者瀏覽fraserhealth.ca/winter-readiness

寒冷天氣安全

- 查看天氣報告。在寒冷、潮濕的天氣期間，設法留在室內。如要外出，應穿著保暖的衣物。
- 認識風凍效應，以及它可如何加劇寒冷的影響。
- 認識低溫症和凍傷，以及如何預防。在零度左右的氣溫下，可能出現低溫症和凍傷。