



穿带有防水涂层的宽松外衣。



请待在暖和的地方。



如遇冻伤危险，请将冻伤的手指浸泡在温水中。请勿按摩伤处或使用加热垫。

## 您知道吗？

- 每个人都会受到寒冷天气带来的负面影响，如冻伤和体温过低。
- 保持干燥！潮湿和寒冷是对健康造成负面影响的主要原因。体温过高也很危险，因为出汗会导致潮湿和寒冷。
- 皮肤短时间暴露在极寒的环境中也同样危险。皮肤暴露在寒冷环境中会释放身体所需的热量，从而可能导致冻伤。
- 寒冷对每个人的影响是不一样的。年龄超过 65 岁、患有慢性疾病或身体残疾、户外工作、流离失所或吸食毒品的人士所面临的风险更大。
- 长期暴露在寒冷环境导致的体温过低属于严重情况。体温过低既可以发生在室内，也可以发生在室外。保持身体温暖和干燥，需要时请拨打 9-1-1。

## 资源

1

前往公共取暖中心和波士顿公共图书馆取暖。

2

接收 **AlertBoston** 通过短信、电子邮件或电话发出的紧急通知。

3

在某些情况下（如极寒天气），公用设施不能因未付款而关闭。

如需详细了解这些资源，  
请致电 **3-1-1** 或访问 **[boston.gov/cold](http://boston.gov/cold)**