節約能源

在酷熱和潮濕的季節裡，地區性的耗電量將達到峰值。節約用電尤爲重要，以避免電力不足、斷電或其他電力故障。

節約能源的注意事項：

- **將空調機的溫度設置在78華氏度以上。**
- **家中無人時，請別開空調機。如果想在回家之前降低室內的溫度，請把空調定時器設在抵家前半小時內啓動。**
- **關閉所有不必要的家用電器。**

停電

爲應付可能出現的停電和供電不穩現象，請事先準備應急用品箱，箱中請配備手電筒，配置電池的收音機，急救箱，瓶裝水，以及備用電池。把應急用品箱置於容易拿得到的地方。

如果出現電力供應問題時，請打開窗戶確保空氣流通。如果出現停電，請致電：
ConEdison 電力公司 800-752-6633 ，或
KeySpan Energy 電力公司 800-490-0025。

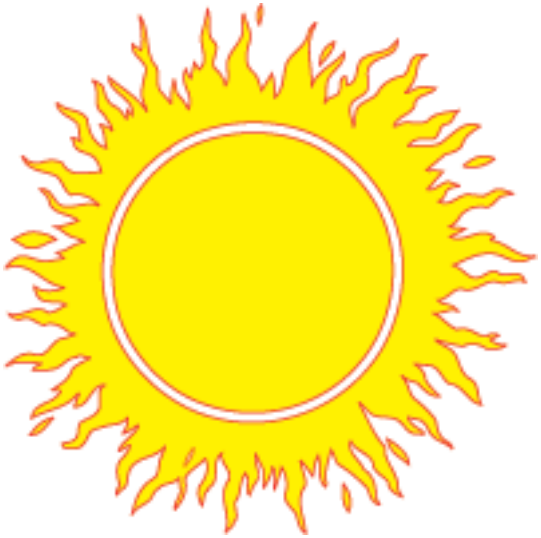
臭氧空氣污染

臭氧層是煙霧的主要成份。臭氧層是汽油蒸發體，機車排泄氣和工業煙囪排放的煙霧在陽光下經化學反應而生成的。在大氣層裡，高度的臭氧層引起不同的呼吸道問題，其中包括：咳嗽、喉嚨發炎、呼吸急促、肺功能衰減以及哮喘病加重。那些在戶外鍛煉或工作的人以及所有呼吸有問題的人，特別是兒童，均應注意， 在臭氧層密度較高的下午和傍晚間盡量減少戶外的強體力活動。

“防暑降溫”要旨

- 如有可能，勿在太陽下曝晒 。 在太陽下時，請使用防晒膏(至少需用SPF15型)以及戴帽子以保護頭和臉部。
- 請穿著淺色、輕便、以及寬鬆的衣服，盡可能遮蓋所有皮膚以避免晒傷。
- 即便不覺得口渴也請飲用大量流質，特別是水，您的體內需要水份保持涼爽。*
- 在高溫緊急狀況下，水是最安全的飲料。 請避免飲用含有酒精和/或咖啡因的飲料。
- 少吃多餐，避免食用蛋白質含量高的食物。
- 除非由醫生指定，否則請避免使用鹽片。
- 避免體力消耗過量的活動，特別是在中午11點至下午4點烈日當空時。如果您必須從事強體力活動，請在清晨4點至7點間最爲涼爽的時間進行。
- 尋求避暑中心。當高溫指數高達危險程度時，紐約市在五個區中開放避暑中心。欲知就近避暑中心詳情，請致電：**311**或造訪：**NYC.gov**網站。聾啞殘障人士請撥打專線電話：212-504-4115 。
- 去公共游泳池游泳，逛有冷氣設施的商店或購物中心或去電影院。
- 通過不斷沖洗冷水澡來降溫。但是千萬別在受炎熱之後即刻沖涼，因爲過速降溫會生病，造成噁心或暈眩。
- 在夏季高溫里千萬別將孩子、老人或寵物留在停泊的車內。

**那些忌流質食物或服用利尿藥物者請先諮詢其醫生。*



防暑
降溫

紐約市防暑降溫指南

紐約市緊急事故處理辦公室

邁可•R•彭博市長

約翰•T•奧德瑪特局長

請造訪：

NYC.gov/oem 網站

下載本防暑降溫指南

致紐約市民
邁可•R•彭博

在炎夏季節裡，紐約市民特別容易受到酷暑帶來的危害。在炎熱的夏季，市內的溫度比其周邊地區的溫度高出10度。由於諸如瀝青，混凝土及金屬等城建材料吸收了大量的熱量，導致紐約市的氣溫比其周邊地區高。請閱讀下列內容，充分作好降溫的準備。

有備無患

接獲熱浪預報后，切實的準備工作至關重要。如預防脫水。請預備充足的飲水或果汁，爲防止太陽有害射線對您皮膚的傷害，請同時預備充足的防晒膏。如有必要，請尋找一個有空調設施的地方，如購物商場，圖書館，親朋好友的家，或去紐約市降溫中心避暑。您可通過收音機，電視機，造訪 **NYC.gov** 網站，撥打 **311** 電話或聯絡社區組織及時了解掌握氣候的變化。聾啞殘障人可撥打專線電話：212-504-4115。

熱浪期間，請特別關注鄰居中是否有老人，兒童，有特殊需求的人或其他特別容易中暑的人。

家庭的準備措施

請安裝窗簾或遮篷以擋住太陽的直射，使居室得以涼爽。如果您有空調機，請在夏季來臨之前檢查空調機是否運轉正常。如果您沒有空調機，請打開窗戶使新鮮空氣在屋內得以流通。

降溫中心

紐約市非常注意氣候的變化。當預報的熱指數(即溫度和濕度的綜合指數)達到危險程度時，市政府將開放降溫中心供大眾避暑。這些降溫中心包括社區和老人中心都備有空調設施。

在熱浪期間，有關就近降溫中心的資料和如何防暑的建議均可在市政府的網頁上查詢：**NYC.gov**，也可以撥打電話 **311**。聾啞殘障人可使用專線電話：212-504-4115。

與高溫有關的病症

長時間處在高溫下對人體是有害的，甚至會有生命危險。下述是一系列與高溫有關的病症及其應對方法。

熱虛脫

症狀： 輕度休克，伴隨有大量盜汗，虛弱，頭疼，脈搏微弱，暈眩，力竭，昏厥，噁心或嘔吐，發冷，起雞皮疙瘩等症狀。體溫並無異常。

救護方法： 病人若需送醫院，請致電911。如果熱虛脫不及時得到治療，可以導致休克。請將病人移到陰涼處，解開其衣服，用濕涼布擦其脖子、臉以及四肢。如果病人有知覺並沒有噁心症狀的話，請病人緩慢飲水。每十五分鐘給病人喝半杯水。千萬別給無知覺的病人飲水。仔細觀察病人症狀的變化。

中暑（又名日射病(Sunstroke)）

症狀： 皮膚發紅，發熱而且干燥。其他症狀包括：脈搏既急又弱，呼吸淺而急促，無法排汗，陣陣頭痛，暈眩，噁心和失去知覺。體溫非常高，若不及時就醫，僅在十分鍾內就會燒壞病人的腦子或奪取其性命。

救護方法： 即刻致電 911 尋求醫療急救。請將病人移到陰涼處。解開其衣服，用濕涼床單裹其身并用扇替病人驅熱。特別要注意病人的呼吸狀況。讓病人躺下並盡力爲其降溫。千萬別給病人喝任何飲料。

節約用水

在高溫季節，用水量通常很高，致使市內的水壓極不穩定，加上可能遇上的旱情，夏季注意節約用水至關重要。

節約用水人人有責：

- **及時修理龍頭漏水，將水龍頭關緊。**
- **縮短沖涼時間，節約洗澡用水。**
- **洗碗機和洗衣機在未載滿時請別使用。**
- **洗碗，剃鬚或刷牙時請關閉水龍頭。**
- **澆灌植物或草坪時請注意用水規則。**

當紐約市處於干旱緊急狀況時，遵循紐約市環保局(DEP)的規定極爲重要。欲知詳情請電：**311**，(聾啞殘障人請撥專線電話：212-504-4115)或造訪 **NYC.gov/dep** 網站。

噴洒罩與消防龍頭

在沒有安置噴洒罩時就打開消防龍頭既浪費又危險。高壓水柱會把人們特別是孩子推向來往車輛致使他們受傷。打開沒有安置噴洒罩的消防龍頭，每分鐘將浪費1000加侖的水並造成街道積水。同時由於水壓降低也會造成消防員無法安全及時消滅火災，會給市民和消防員的生命帶來危險。舉報非法開啓消防龍頭或其他有關水或排水道的問題，請致電 **311**，(聾啞殘障人請撥專線電話：212-504-4115)。欲知詳情請造訪 **NYC.gov/dep** 網站。

NYC.gov/oem
NYC.gov/oem