

Llame al 311 (TTY: 212-504-4115) o visite NYC.gov/oem para obtener acceso a este folleto en español.

Rele 311 (TTY: 212-504-4115) oswa vizite NYC.gov/oem pou jwenn tiliv sa a an Kreyòl.

Звоните 311 (TTY: 212-504-4115) или посетите NYC.gov/oem чтобы получить эту брошюру на русском языке.

한국어로 된 브로셔 입수를 원하시면 311 (TTY: 212-504-4115) 로 전화하시거나 또는 NYC.gov/oem 을 방문하십시오.

請致電 311 (TTY: 212-504-4115) 或訪問 NYC.gov/oem 查看中文版的手冊。

紐約市應急指南 防暑降溫



OEM
紐約市
緊急事故處理辦公室

麥可 R· 彭博 (Michael R. Bloomberg) 市長



在夏季裏，紐約市民特別容易受到高溫氣候的襲擊。由於城市的基礎設施（大部分是由瀝青、混凝土和鋼鐵構成的）產生的熱島效應，紐約市的溫度比周邊地區可以高約 10 度。所以您現在就應該學習如何做好應對炎夏的準備。

有備無患

瞭解危險因素：

極度高溫會給 65 歲以上的老人、5 歲以下的幼兒、患有慢性疾病或服用控制神經系統方面的藥物以及其他藥物的病人，還有那些體重超重者帶來最大的危險。

如果您有某種醫療狀況，請向醫師諮詢在炎熱的氣候下應該採取哪些預防措施。

如果您的家人、朋友和鄰居屬於以上這類人群，特別是那些獨自居住的人，必須確保他們能夠使用空調，並且在有必要時幫助他們到涼爽的地方避暑。

接獲熱浪預報後：

- 通過安裝窗簾或遮陽篷阻擋陽光，保持室內的涼爽。
- 如果有空調，請確保它能夠正常工作。
- 如果沒有空調，請打開窗戶，使新鮮的空氣可以在室內流通。
- 如果不能降低室溫，就在附近找個有空調的地方，例如購物中心、圖書館、親朋好友的家裏或紐約市的避暑中心。

避暑中心

當預報的高溫指數達到危險的程度時，紐約市會在有空調設施的地方開放避暑中心，這些地方包括社區和老年中心。在緊急高溫的情況下，那些尋求避暑地點的人們應該致電 311 (TTY: 212-504-4115) 或訪問 www.NYC.gov/oem 尋找當地的避暑中心。

「通知紐約市」(Notify NYC)

現在就上網註冊 NYC.gov/notifynyc 或致電 311，以獲得緊急情況和城市服務的重要資訊。



熱浪期間

防暑降溫要領：

- 如有可能，請避免陽光直接照射。外出時應該塗抹防曬霜 (SPF至少15)，並戴上帽子保護臉部和頭部。
- 使用空調。將溫度設定在華氏78度或以上。
- 如果沒有空調，可以考慮前往公共游泳池、有空調的商店、購物中心、電影院或避暑中心。要查找離您最近的避暑中心，可致電 311 (TTY: 212-504-4115) 或訪問 www.NYC.gov/oem。
- 關心您的親友和鄰居，特別是他們當中的老人、兒童或有特殊需要的人。
- 風扇最適合夜間使用，它們可以帶來室外的涼爽空氣。
- 飲用液體，特別是水，即使不到口渴時也要多喝水。
* 請避免飲用含酒精、咖啡因或高糖份的飲料。
- 穿著輕薄、淺色、寬鬆的衣服，並且盡可能遮蓋所有皮膚。
- 在夏季的高溫期間，切勿將兒童、寵物或需要特殊照顧的人留在停放的汽車內。
- 避免從事劇烈的活動，特別是在上午11點到下午4點陽光最強烈的時段。如果您必須從事劇烈的活動，應該選擇在一天中最涼爽的時段進行，通常是在早晨4點到7點之間。
- 冷水浴可以幫助降溫，但要避免溫差太大的情況，因為這有可能會引起嘔吐或暈眩。
- 通過電視和收音廣播密切關注氣候的狀況，也可訪問 www.NYC.gov或致電311(TTY: 212-504-4115)獲取資訊。

*患有心、腎、肝疾病或忌流質食物的患者應該諮詢醫生。



Spencer T. Tucker

高溫常見病症

長時間暴露於高溫下可以對人體造成傷害，甚至可能致命。老人、兒童和身體狀況不佳的人特別容易受極度高溫的影響。應該瞭解高溫常見病症和建議使用的治療方法。

輕度中暑

症狀：大量出汗、虛弱、脈搏無力、昏厥或嘔吐、身體發冷、面色蒼白、皮膚濕冷。體溫可能仍屬正常。

護理措施：

- 將患者移到涼爽的地方。
- 解開衣服，用涼的濕毛巾敷在頸部、面部和胳膊上。
- 如果患者神志清醒，就讓他（她）慢慢飲水，除非出現有噁心情況發生。每隔 15 分鐘給患者半杯水。
- 致電911 請求醫療幫助。如果輕度中暑得不到及時治療，就可能惡化並導致中暑。

中暑

症狀：皮膚乾熱、脈搏加速、體溫高、缺少排汗、可能意識不清。如果患者沒有得到及時的醫療救助，體溫就可能升得太高而損傷大腦，甚至在 10 分鐘內致死。

急救措施：

- 立即致電 911 請求醫療救助。
- 脫去患者的衣物，並用涼爽濕潤的被單包裹患者的身體。
- 將患者移到涼爽的地方，嘗試用冷水浴或海綿擦拭。使用風扇或空調降溫。
- 讓患者保持靜臥。
- 不要給患者飲用任何飲料。



呼吸困難

隨熱浪而來的高濃度的臭氧會使空氣品質變差。臭氧可以引起呼吸困難，特別是對那些患有呼吸道疾病的人。

預防措施：

在室外運動或工作的人，以及患有呼吸道疾病的人應該限制在室外從事劇烈的活動，特別是在下午和傍晚的時候。若需瞭解空氣品質的最新資訊，可訪問 www.airnow.gov或致電紐約州空氣品質熱線 (800-535-1345)。

有關高溫常見病症的詳情，可訪問健康和心理衛生局的網站 www.NYC.gov/health 或老人局(Department for the Aging)的網站www.NYC.gov/aging。

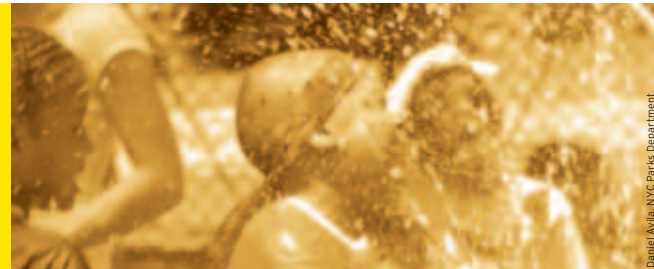
極度高溫時的資源節約

節水

天氣炎熱時，用水量經常達到高峰，導致城市的水壓波動和缺水。當城市遭遇缺水的緊急情況時，必須遵守環保部門的用水限令。

節水小提示：

- 修理滴漏的水龍頭，並關緊它。
- 縮短淋浴時間，盆浴時只放半缸水。
- 僅在洗碗機和洗衣機全滿時使用。
- 洗碗、剃鬚或刷牙時請勿隨意浪費水源。
- 澆灌草坪或植物時請遵守限令。



Daniel Avila, NYC Parks Department

噴頭蓋和消防栓

打開沒有噴頭蓋的消防栓非常浪費水，並且很危險。水壓可以將人（特別是兒童）沖向馬路。打開消防栓會導致水漫街道並降低水壓，降低消防隊員的救火能力。有關舉報非法開啟消防栓或其他用水及下水道的問題，請致電 311 (TTY: 212-504-4115)。要獲得噴頭蓋，請聯繫當地的消防隊。

請登錄 www.NYC.gov/dep 瞭解有關節水的詳情。

節能

極度高溫期間，用電量會急劇上升。節能有助於防止斷電事故。

節能小提示：

- 將空調的溫度設定在華氏78度以上。
- 家中在自己所在的房間內使用空調。如果希望到家時就享受涼爽，可設置空調計時器在您返家前半小時內啟動。
- 關閉所有不必要的電器。

電力中斷

為了應對可能出現的電力中斷，應該隨時備好緊急給養包（其中的物品包括手電筒、使用電池的調頻調幅收音機、急救包、瓶裝水和備用電池），並且放在容易找到的地方。如果供電出現問題，應該打開窗戶，以確保正常的通風。

如果電力中斷，請致電供電商：

- Con Edison電力公司電話：800-752-6633(TTY: 800-642-2308)
- 國家電網 (National Grid) 電話: 718-643-4050 (TTY: 718-237-2857)
- 長島電力局(LIPA)公司電話：718-643-4050 (TTY: 718-237-2857)