

本指南也用如下語言以音訊格式提供。

#### Arabic

زُر NYC.gov/readyny للحصول على نسخ باللغة العربية من هذا الدليل.

#### Bengali

এই নির্দেশিকাটির বাংলা কপিৰ জন্য NYC.gov/readyny দেখুন

#### Chinese

請撥打311或訪問NYC.gov/readyny，獲得本指南的中文版本。

#### English

Call 311 or visit NYC.gov/readyny for copies of this guide in English.

#### French

Visitez NYC.gov/readyny pour obtenir des exemplaires de ce guide en français.

#### Haitian Creole

Ale nan sitwèb NYC.gov/readyny pou jwenn kopi gid sa a nan lang Kreyòl Ayisyen.

#### Italian

Visita il sito NYC.gov/readyny per ricevere una copia di questa guida in italiano.

#### Korean

한국어로 된 안내서 사본은 NYC.gov/readyny를 방문하십시오.

#### Polish

Kopia w języku polskim jest opublikowana pod adresem NYC.gov/readyny.

#### Russian

Позвоните по номеру 311 или посетите сайт NYC.gov/readyny, чтобы получить эту брошюру на русском языке.

#### Spanish

Llame al 311 o visite NYC.gov/readyny para obtener acceso a este folleto en español.

#### Urdu

اس رہنما پرچے کی کاپی اردو زبان میں حاصل کرنے کے لیے NYC.gov/readyny ملاحظہ کریں۔

Chinese, 2014 Edition



## 準備好紐約 防暑降溫



**NYC**  
應急管理辦公室  
市長Bill de Blasio



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：

在極熱天氣下風險最大的人包括：

- 65歲或以上的老人
- 有慢性疾病或服用精神藥物或其他藥物者
- 判斷力因老年癡呆症或其他嚴重精神病而受損者
- 濫用藥物或酗酒者
- 與世隔離或不出門者
- 超重者

如果您有病在身，請詢問您的醫生，自己應該在炎熱的採取哪些預防措施。

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](http://www.NYC.gov/oem) 尋找當地的避暑中心。

### 參考資料

在Facebook和Twitter 上也可訪問OEM  
[@nycoem](http://www.facebook.com/NYCemergencymanagement)

### 「通知紐約市」(Notify NYC)

現在就上網註冊 [NYC.gov/notifynyc](http://NYC.gov/notifynyc) 或致電 311，以獲得緊急情況和城市服務的重要資訊，或在Twitter上或關注@NotifyNYC上。



## 熱浪期間

### 防署降溫要領：

- 儘量待在涼爽的地方。如果可能，請使用空調，並將溫度設定在華氏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](http://www.NYC.gov/oem)。

- 查看您的親友、家人和鄰居，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。

- 多喝液體，特別是水，即使不到口渴時也要多喝水喝。\*\* 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。

- 冷水浴可以幫助降溫，但要避免溫差太大的情況。

- 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。

- 在戶外時，應避免陽光直接照射，塗抹防曬霜（SPF至少15），戴一頂帽子來保護您的臉和頭部。

- 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](http://www.NYC.gov)或致電311(TTY: 212-504-4115)來監視天氣狀況。95度以上的熱度指數對虛弱的人尤其危險。



## 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](http://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](http://www.NYC.gov/health) 或老人局(Department for the Aging)的網站[www.NYC.gov/aging](http://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。



### 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](http://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)

- PSEG LI公司號碼：800-490-0075 (TTY: 631-755-6660)

\* 請參閱背面的更多內容，瞭解誰最容易受到熱浪的傷害。

\*\* 患有心臟、腎臟或肝臟疾病者或限制流體飲食者，應就有關增加液體攝入量問題諮詢醫生。