

外面天气炎热的时候 正是您发挥热心肠的机会

热浪来袭时，老年人和慢性病患者是最危险的人群。请每天都检查他们的状况。

- ✓ 确保他们的空调能正常运行。
- ✓ 如果他们的空调不能正常运行，请帮助他们找一处凉爽的地方，例如邻居家、图书馆或避暑中心。请拨打 311 查找最近的避暑中心。
- ✓ 鼓励他们洗凉水澡或泡凉水澡以保持凉爽。
- ✓ 即使他们并不感到口渴也要确保他们多喝水。
- ✓ 鼓励他们穿轻便宽松的衣服。
- ✓ 如果他们出现以下情况，请给他们喝水并帮助他们降温：
 - 大量出汗
 - 感到头晕
 - 肌肉痉挛
 - 感到恶心
- ✓ 如果他们出现以下任何一种迹象，请拨打 911 或前往最近的急诊室：
 - 浑噩或迷惑
 - 皮肤灼热、干燥或冰冷、湿粘
 - 虚弱或头晕
 - 恶心或呕吐
 - 呼吸困难



如需了解更多信息，请拨打311 或访问 nyc.gov 并搜索 “heat illness”，（中暑）。