



做個熱心人：
為應對炎熱天氣
做好準備

炎熱潮濕的天氣不僅讓人感到不適，也是紐約市最致命的天氣類型。氣候變化正使紐約市愈發頻繁且極端地出現危險高溫天氣。請按照本手冊中的提示做好準備，確保自己和他人的安全。

高溫相關病症的體徵

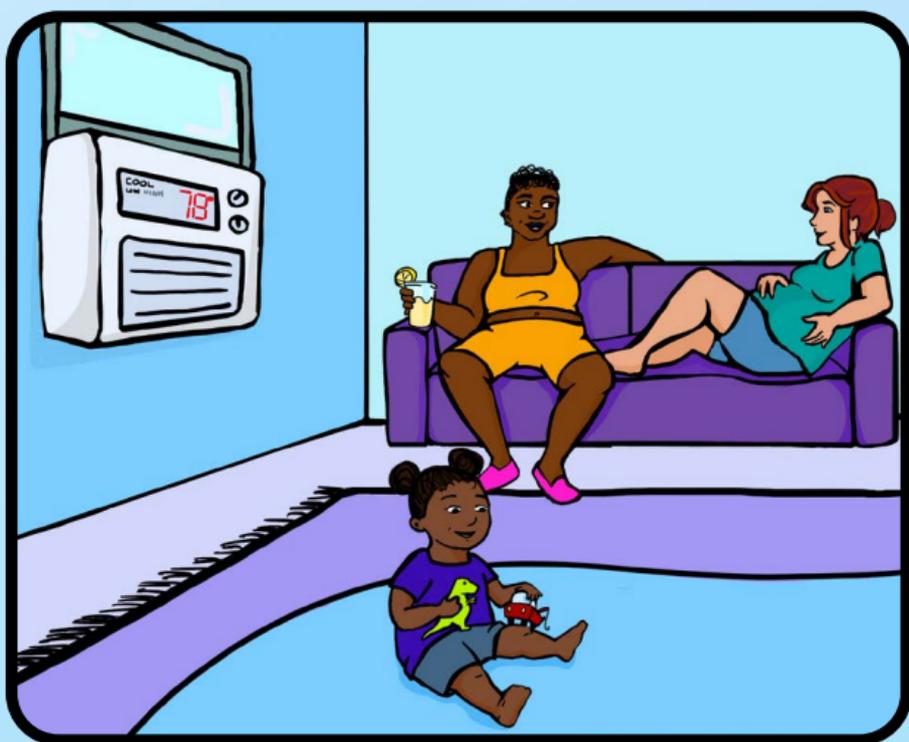
如果您或您認識的人出現高溫相關疾病的症狀，如中暑或熱衰竭，請立即致電**911**並前往陰涼處，脫掉多餘的衣物，並大量飲水：

- 肌肉痙攣
- 異常大量出汗
- 呼吸急促
- 頭暈
- 頭痛
- 無力
- 噁心



高溫相關病症可致高危的群體

- 沒有空調或不使用空調的人
- 60 歲及以上的成年人
- 慢性病患者，如心臟病、精神或認知疾病、糖尿病患者
- 使用藥物或酗酒的人員
- 使用會使身體難以保持涼爽的藥物的人員（如利尿劑以及某些抗憂鬱藥和降壓藥）
- 活動受限或無法離開住家的人員
- 4 歲以下的嬰幼兒
- 在室外或室內高溫場所工作的人員
- 懷孕人士
- 黑人和低收入紐約市民（由於系統性不平等導致他們在獲取資源方面存在差距，例如在可負擔住房、空調和健康照護等方面）





在室外保持涼爽

- 避免劇烈的身體活動（如休閒運動和繁重的體力勞動）。
- 即便不口渴，也要大量飲水。
- 避免飲用含酒精、咖啡因或糖的飲料。
- 待在陰涼處，避免陽光直射。
- 穿著輕便的衣服，戴上帽子以保護面部和頭部。
- 塗抹 SPF 15 或更高係數的防曬乳。
- 將室外活動限制在陽光不那麼強烈的清晨和傍晚進行。

如果您經常在室外工作，您出現高溫相關病症的風險就會更高。為降低您和同事的風險，請做到以下幾點：

- 若感到眩暈或虛弱，應立即停止所有活動，前往涼爽的地方。
- 每 15 分鐘喝水一次。
- 經常地到陰涼處或有空調的地方稍作休息。
- 穿著輕薄、淺色且寬鬆的衣服。
- 避免飲用含咖啡因或糖的飲料。



在室內保持涼爽

- 將空調溫度設定在華氏 78 度，或「低溫」檔，以保證既安全舒適，又省錢。室外酷熱時，僅使用風扇或開窗，並不能提供足夠的降溫效果。
- 拉上遮光簾和窗簾。
- 盡量不要使用火爐或烤箱。
- 沖冷水澡或泡冷水浴。
- 即便不渴，也要大量飲水。
- 避免飲用含酒精、咖啡因或糖的飲料。

如果您沒有空調：

- 透過家庭能源援助計畫 (Home Energy Assistance Program) 申請免費空調，網址是：on.nyc.gov/3uQXwMo。造訪 bit.ly/3juNAAs 登記加入 Con Edison 的經濟援助計畫，以獲得公用事業帳單折扣。
- 尋找附近有空調的場所，例如朋友家、博物館或圖書館。
- 致電 311 或造訪 finder.nyc.gov/coolingcenters 尋找附近的紐約市降溫中心。



室外天氣酷熱時，記住要**做個熱心人**！查看一下朋友、家人、鄰居和同事的情況，確保他們平安健康。



如需詳細資訊，請掃描 QR 碼或造訪 nyc.gov/health/heat。