



做个热心人：
为应对炎热天气
做好准备

炎热潮湿的天气不仅让人感到不适，也是纽约市最致命的天气类型。气候变化正使纽约市愈发频繁且极端地出现危险高温天气。请按照本手册中的提示做好准备，确保自己和他人的安全。

高温相关病症的体征

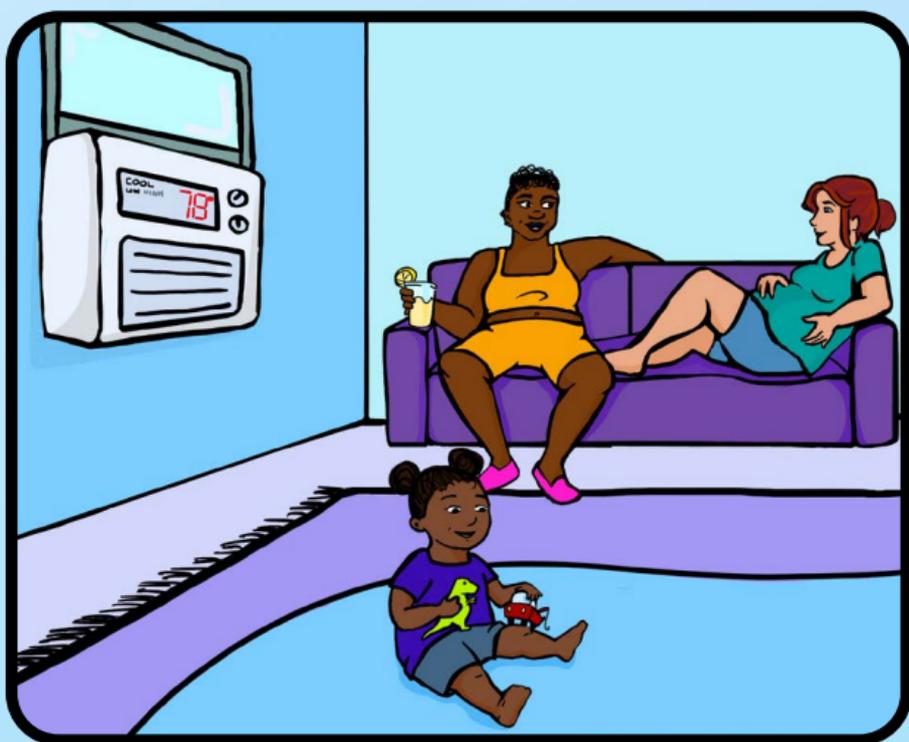
如果您或您认识的人出现高温相关疾病的症状，如中暑或热衰竭，请立即拨打**911**并前往阴凉处，脱掉多余的衣物，并大量饮水：

- 肌肉痉挛
- 异常大量出汗
- 呼吸急促
- 头晕
- 头痛
- 无力
- 恶心



高温相关病症可致高危的群体

- 没有空调或不使用空调的人
- 60岁及以上的成年人
- 慢性病患者，如心脏病、精神或认知疾病、糖尿病患者
- 使用药物或酗酒的人员
- 服用会使身体难以保持凉爽的药物的
人员（如利尿剂以及某些抗抑郁药和
降压药）
- 活动受限或无法离开住所的人员
- 4岁以下的婴幼儿
- 在室外或室内高温场所工作的人员
- 怀孕人士
- 黑人和低收入纽约市民（由于系统性不
平等导致他们在获取资源方面存在差
距，例如经济适用房、空调和医疗
保健）





在室外保持凉爽

- 避免剧烈的体力活动（如休闲运动和繁重的体力劳动）。
- 即便不口渴，也要大量饮水。
- 避免饮用含酒精、咖啡因或糖的饮料。
- 待在阴凉处，避免阳光直射。
- 穿着轻便的衣服，戴上帽子以保护面部和头部。
- 涂抹 SPF 15 或更高指数的防晒霜。
- 将室外活动限制在阳光不那么强烈的清晨和傍晚进行。

如果您经常在室外工作，您出现高温相关病症的风险就会更高。为降低您和同事的风险，请做到以下几点：

- 若感到眩晕或虚弱，应立即停止所有活动，前往凉爽的地方。
- 每隔 15 分钟饮水一次。
- 经常地到阴凉处或有空调的地方稍作休息。
- 穿着轻便、浅色而宽松的衣服。
- 避免饮用含咖啡因或糖的饮料。



在室内保持凉爽

- 将空调温度设置在华氏 78 度，或“低温”档，以保证既安全舒适，又省钱。室外酷热时，仅使用风扇或开窗，并不能提供足够的降温效果。
- 拉上遮光帘和窗帘。
- 尽量不要使用炉灶或烤箱。
- 洗凉水澡或泡凉水澡。
- 即便不渴，也要大量饮水。
- 避免饮用含酒精、咖啡因或糖的饮料。

如果您没有空调：

- 通过家庭能源援助计划 (Home Energy Assistance Program) 申请免费空调，网址是：on.nyc.gov/3uQXwMo。访问 bit.ly/3juNAAs 登记加入 Con Edison 的经济援助计划，以获得公用事业账单折扣。
- 寻找附近有空调的场所，例如朋友家、博物馆或图书馆。
- 致电 311 或访问 finder.nyc.gov/coolingcenters 寻找附近的纽约市降温中心。



室外天气酷热时，记住要**做个热心人**！查看一下朋友、家人、邻居和同事的情况，确保他们平安健康。



如需获取更多信息，请扫描二维码或访问 nyc.gov/health/heat。