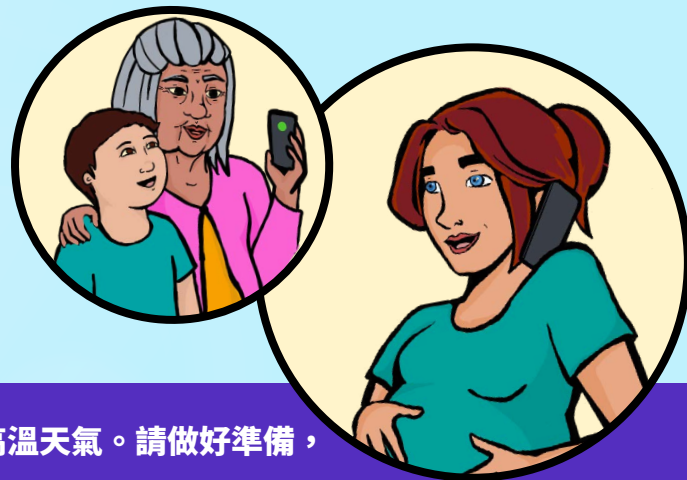


做個熱心人： 為應對炎熱天氣 做好準備



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。請做好準備，透過以下方式確保自己和他人的安全：

- ✓ 瞭解高溫相關病症的體徵和風險
- ✓ 在室內室外都保持涼爽——多喝水，避免劇烈身體活動，待在有空調的地方或陰涼處，避免陽光直射

如果您沒有空調：

- 申請獲取免費空調：on.nyc.gov/3uQXwMo。
- 尋找附近有空調的場所，例如圖書館。
- 尋找附近的紐約市降溫中心：致電 **311** 或造訪 finder.nyc.gov/coolingcenters。

- ✓ 查看一下朋友、家人、鄰居和同事的情況

如需詳細資訊，請造訪 nyc.gov/health/heat。