

做个热心人： 为应对炎热天气 做好准备



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。请做好准备，通过以下方式确保自己和他人的安全：

- ✓ 了解高温相关病症的体征和风险
- ✓ 在室内室外都保持凉爽——多喝水，避免剧烈体力活动，待在有空调的地方或阴凉处，避免阳光直射

如果您没有空调：

- 申请获取免费空调：on.nyc.gov/3uQXwMo。
- 寻找附近有空调的场所，例如图书馆。
- 寻找附近的纽约市降温中心：致电 **311** 或访问 finder.nyc.gov/coolingcenters。

- ✓ 查看一下朋友、家人、邻居和同事的情况

如需获取更多信息，请访问 nyc.gov/health/heat。