

今夏保持涼爽

炎熱潮濕的天氣不僅讓人感到不適，極端高溫更是紐約市最致命的天氣類型。

在這個夏天做好防護，確保自身與他人安全。

高溫相關病症的症狀

如果您或您認識的人出現高溫相關病症的症狀，請立即前往陰涼處，脫掉多餘的衣物，並大量飲水。如果出現中暑症狀，請撥打 **911**。

熱衰竭

- 
- 頭痛
 - 頭暈或感覺要暈倒
 - 大量出汗
 - 皮膚濕冷
 - 噁心或食慾不振
 - 脈搏快速而無力
 - 精力下降
 - 肌肉痙攣

中暑

- 
- 意識混亂、出現幻覺及失去方向感
 - 眩暈
 - 失去意識或喪失反應
 - 呼吸困難
 - 噁心或嘔吐
 - 脈搏快速而有力
 - 虛弱
 - 皮膚灼熱乾燥

熱衰竭可能導致中暑。

中暑若未得到緊急治療，可能致命。

如果您符合以下情況，您罹患高溫相關病症的風險會更高：

- 大量飲酒或使用藥物
- 沒有空調
- 存在慢性健康問題，如心臟病、心理健康或認知問題，或糖尿病
- 服用會使身體難以保持涼爽的藥物，如利尿劑以及某些抗抑鬱藥和血壓藥
- 行動不便
- 懷孕

 4 歲以下兒童和 60 歲及以上成年人的風險也更高。

在室外保持涼爽

- 避免飲用含酒精、咖啡因或糖的飲料。
- 即便不口渴，也要大量飲水。
- 待在陰涼處。
- 穿著輕便的衣服，戴上帽子。
- 塗抹 SPF 15 或更高係數的防曬霜。
- 避免劇烈身體活動。
- 將戶外活動改到陽光不那麼強烈的清晨和傍晚進行。
- 在有空調的場所內休息。

如需詳細資訊，請造訪 nyc.gov/health/heat。
如需查找紐約市避暑場所 (NYC Cool Option)，
請致電 **311** 或造訪 finder.nyc.gov/coolingcenters。



如需更多在紐約市保持安全與健康的相關資訊，請造訪 nyc.gov/healthsummer 或掃描 QR 碼。