

今夏保持凉爽

炎热潮湿的天气不仅令人感到不适，极端高温更是纽约市最致命的天气类型。

在这个夏天做好防护，确保自身与他人安全。

高温相关病症的症状

如果您或您认识的人出现高温相关病症症状，请立即前往阴凉处，脱掉多余的衣物，并大量饮水。如果出现中暑症状，请拨打 **911**。

热衰竭

- 
- 头痛
 - 头晕或感觉要晕倒
 - 大量出汗
 - 皮肤湿冷
 - 恶心或食欲不振
 - 脉搏快速而无力
 - 精力下降
 - 肌肉痉挛

中暑

- 
- 意识混乱、出现幻觉及失去方向感
 - 眩晕
 - 失去意识或丧失反应
 - 呼吸困难
 - 恶心或呕吐
 - 脉搏快速而有力
 - 虚弱
 - 皮肤灼热干燥

热衰竭可能导致中暑。

中暑若未得到紧急治疗，可能危及生命。

如果您符合以下情况，您罹患高温相关病症的风险会更高：

- 大量饮酒或使用药物
- 没有空调
- 存在慢性健康问题，如心脏病、心理健康或认知问题，或糖尿病
- 服用会使身体难以保持凉爽的药物，如利尿剂以及某些抗抑郁药和血压药
- 行动不便
- 怀孕



4 岁以下儿童和 60 岁及以上成年人的风险也更高。

在室外保持凉爽

- 避免饮用含酒精、咖啡因或糖的饮料。
- 即便不口渴，也要大量饮水。
- 待在阴凉处。
- 穿着轻便的衣服，戴上帽子。
- 涂抹 SPF 15 或更高指数的防晒霜。
- 避免剧烈体力活动。
- 将户外活动改到阳光不那么强烈的清晨和傍晚进行。
- 在有空调的场所内休息。

如需更多信息，请访问 nyc.gov/health/heat。
如需查找纽约市避暑场所 (NYC Cool Option)，
请致电 311 或访问 finder.nyc.gov/coolingcenters。



如需更多在纽约市保持安全与健康的相关信息，请访问 nyc.gov/healthysummer 或扫描二维码。