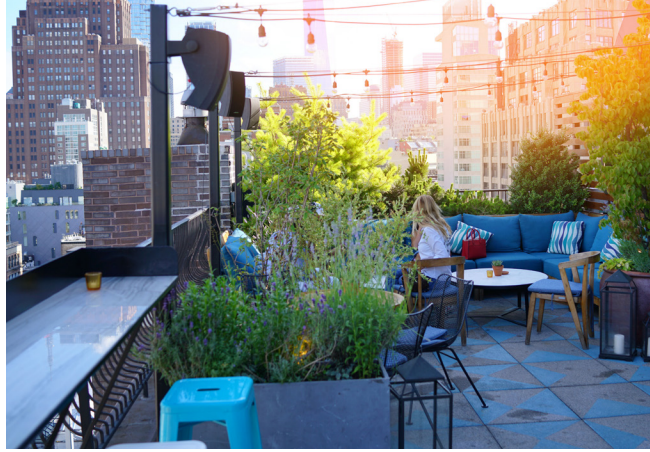




天氣安全提示

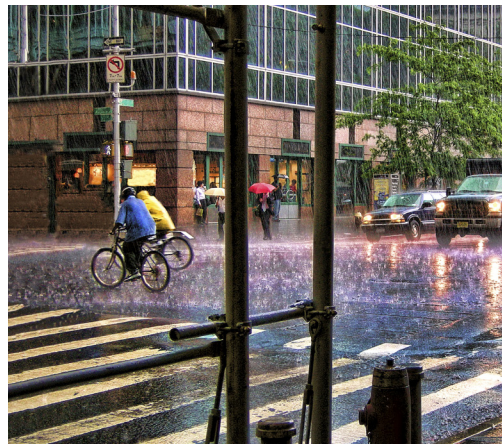
家庭版





嬰幼兒和懷孕人士更容易因天氣事件而健康受到影響，因為他們的身體對天氣變化更為敏感，且兒童需要依靠他人來保障其安全。本手冊包含安全提示與相關資源，可幫助您在天氣事件發生期間保護自己和家人的安全。

訂閱 Notify NYC 服務，獲取全市範圍內包括天氣預警在內的最新緊急情況通報，方法是：傳送簡訊「**NOTIFYNYC**」至 692-692、致電 **311**，或造訪 **a858-nycnotify.nyc.gov**。



炎熱天氣

- 任何天氣下都不要將兒童留在停泊的車內，即使開著車窗也不行。
- 室外酷熱時，應在家中使用空調降溫。可將空調溫度設置在華氏 78 度或設為「低檔製冷」，安全舒適又省錢。
- 如果家中沒有空調，請就近尋找納涼場所，例如朋友家、宗教或社區中心、商場或紐約市避暑中心。
 - 致電 **311** 或造訪 finder.nyc.gov/coolingcenters，查找附近的避暑中心。
- 在家開窗通風降溫時，請確保所有窗戶均已安裝防護欄。擁有三套及以上公寓的建築物業主，必須在有 10 歲及以下兒童居住的住宅中安裝防護欄，或應租戶要求安裝。如果問題未得到解決，請致電 **311**。
- 給孩子穿著輕便、淺色、寬鬆的衣物。
- 天氣炎熱時，給嬰兒額外補充母乳或配方奶，而非水，尤其是 6 個月以下的嬰兒。鼓勵年齡較大的兒童勤喝水。
- 搞清楚您或孩子使用的藥物中，是否有哪些會增加高溫相關疾病的風險。
 - 未經健康照護提供者的許可，不要停用或更換孩子的藥物。
 - 妥善儲存藥物。制定停電時儲存冷藏藥物和醫療設備的備用方案。

寒冷天氣

- 切勿使用火爐或烤箱為家裡取暖。在紐約市，使用煤油和丙烷取暖器屬違法行為。
- 如果家中沒有暖氣或熱水，請告知業主或物業經理。若問題未及時解決，請致電 **311**。
- 讓嬰兒獨自仰臥睡在嬰兒床內，不要放置毛毯或鬆散床上用品。
- 給嬰兒穿連腳睡衣或睡袋。嬰兒需比成人多穿一層衣物。
- 確保煙霧和一氧化碳偵測器正常工作。每年更換兩次電池。





洪水與風暴

洪水或風暴來臨前：

- 準備好應急包，裝上從家裡緊急撤離時可能需要的物品。兒童應急包的重要物品可包括玩具或書籍、奶瓶或吸管杯、紙尿褲、換洗衣物、安撫奶嘴及配方奶。如需詳細資訊，請造訪 nyc.gov/health/stormprep。
- 備好必需品，如應急包、重要證件和藥物。

洪水或風暴期間：

- 遠離地下室，轉移至較高樓層。若接到疏散指令，立即撤離。
- 切勿駕車穿越洪水區域。
- 避免接觸洪水。若不慎接觸到洪水，用肥皂和清水清洗，或使用含酒精洗手液。處理傷口並就醫。

洪水或風暴過後：

- 如果房屋受損，請聯絡業主。根據法律規定，業主應負責修復某些類型的建築損壞，包括洪水導致的損壞。如果損壞未得到修復，請致電 **311**。
- 清除家中被洪水浸濕且無法在 48 小時內徹底清潔乾燥的物品。由於可能存在黴菌，應穿戴防水防護裝備（手套、靴子、口罩）。黴菌可能引發或加重氣喘症狀和過敏。
- 對丟棄的物品拍照，用於保險理賠。
- 讓兒童遠離殘骸、淤泥和損壞的玩具。
- 讓孩子說說自己的感受。洪水和風暴對孩子來說可能非常可怕，即使他們沒有看到任何危險場景。



空氣品質

當室外空氣品質較差時：

- 關注紐約市的預警和新聞報導，並造訪 www.airnow.gov 瞭解 Air Quality Index（空氣品質指數）。
- 減少劇烈的室外體力活動，定時休息，若兒童出現受不良空氣品質影響的症狀，應將其帶入室內。
- 減少接觸空氣污染。2 歲及以上人群佩戴高品質口罩（N95 或 KN95）可能有所幫助。

當室內空氣品質較差時：

- 使用便攜式空氣淨化器（亦稱空氣清新器或消毒器）並定期對其進行清潔。選擇配備有害氣體過濾網的淨化器，避免使用會產生臭氧的產品。
 - 如需瞭解如何自製空氣淨化器，請造訪 epa.gov/emergencies-iaq/diy-air-cleaners。
- 防治可能導致室內空氣品質下降並引發兒童氣喘病發作的蟲害。
 - 如需查找家庭氣喘病誘因治理專案，請造訪 nyc.gov/health/asthma。



其他資源



透過 Home Energy Assistance Program



(家庭能源援助計畫) 申請獲取免費空調或尋求取暖費援助：
造訪 a069-access.nyc.gov 或致電 718-557-1399。



查詢您是否有資格透過 Con Edison 的財務援助計畫



(Financial Assistance Program) 獲取電費與天然氣費用折扣：造訪 bit.ly/3juNAAs 或致電 800-752-6633。



使用韌性兒童/韌性社區 (Resilient Children/Resilient



Communities, RCRC) 工具箱，獲取可在天氣緊急情況下
支援兒童的實用工具和資源：造訪 bit.ly/rcrc-toolbox。



瞭解紐約州的 Weatherization Assistance Program (天氣變化援助計畫)，這項計畫可幫助符合資格的業主和租戶降低取暖和製冷費用：造訪 hcr.ny.gov/weatherization-applicants



或致電 **311**。



瞭解紐約州的 EmPower+ 計畫，這項計畫可為符合資格的業主和租戶提供節能服務：造訪 nyscrda.ny.gov/empower 或

致電 866-697-3732。



訂閱 Notify NYC 服務，獲取全市範圍內包括天氣預警



在內的最新緊急情況通報，方法是：傳送簡訊

「**NOTIFYNYC**」至 692-692、致電 **311**，

或造訪 a858-nycnotify.gov。



如需詳細瞭解有關準備應對天氣事件等緊急情況的資訊，請造訪 nyc.gov/health/emergency。

1.26 Traditional Chinese

NYC[™]
Health

