



抵禦酷暑



中暑高危因子……

- 年滿 65 歲。
- 長時間在戶外活動。
- 患有慢性疾病，如心臟病、糖尿病、肥胖、肺病或腎病。
- 服用某些藥物，如利尿劑、抗精神病藥、 β -受體阻斷劑或降血壓藥物。
- 濫用藥物或酒精。

保持涼爽與安全

- 勤喝水（或喝電解質飲料）。
- 穿輕便衣物、戴帽子、擦防曬霜。
- 避免暴曬。
- 每 30 到 45 分鐘降溫一次（遮陰、開空調、用濕毛巾擦拭）。
- 在炎熱天氣下更安全的用藥方法：先少量用藥，避免獨自用藥，也不要停在停放的車輛內用藥。若注射給藥，高溫會導致腫脹和脫水。隨身攜帶納洛酮。

獲得協助

若出現以下症狀，請撥打 911：皮膚發熱、乾燥或發紅、脈搏急促、意識模糊、說話含糊或昏迷。

在等待救援期間：將中暑者移動到陰涼的地方。用冰袋、濕毛巾或冷水為其降溫。千萬不要給昏迷的人喝水。

臨時接待中心

全天 24 小時開放，設有空調房，並配有淋浴、洗衣、餐飲及個案管理服務

9th Avenue

771 9th Avenue, New York, NY 10019

Project Hospitality

150 Richmond Terrace, SI, NY 10301

Paul's Place

114 West 14th Street, New York, NY 10011

The Gathering Place

2402 Atlantic Avenue, Brooklyn, NY 11233

Olivieri

257 West 30th Street, New York, NY 10001

Queens

100-32 Atlantic Avenue, Queens, NY 11416

Living Room

800 Barretto Street, Bronx, NY 10474

Union Hall

92-32 Union Hall Street, Jamaica, NY 11433

PALM-96 (TC)



距離最近的中心

中心名稱

地址

服務時間/備註