

應對炎夏的安全措施



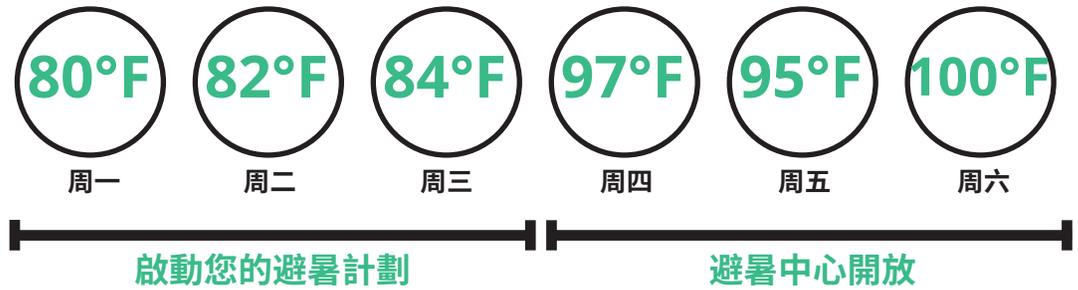
炎熱的日子

當氣溫達到華氏 82 度 (82°F) 及更高時, 可以導致熱病、中暑, 甚至死亡。

熱浪時間表範例

高溫公告

當酷熱指數預測連續兩日高於華氏 95 度或者在任何時間跨度均高於華氏 100 度, 則會發出。



酷熱指數

– 意指當濕度與氣溫結合時, 人們對溫度有什麼感覺。

空調拯救生命

在紐約市, 大多數死於中暑的人都住在沒有空調的家中。

重要提示

- 找到涼快的有空調的室內空間。
- 比平常喝更多的水來補充水分。
- 上午 11 時至下午 4 時避免劇烈的戶外活動。
- 穿淺色的寬鬆的衣服。
- 將您的空調設定為華氏 78 度或“微涼”。

如果您沒有空調, 以下是一些室內安全提示:

- 拜訪有空調的朋友或親人。
- 前往避暑中心。
- 補充水分!
- 用涼水洗澡或淋浴。
- 關閉百葉窗以避免陽光照射。
- 限制使用烤箱或火爐。



附近沒有避暑中心?

前往一個涼快的地方, 例如圖書館、商店、公園、博物館、泳池或社區中心。

應對炎夏的安全措施

了解您的社區中哪些人有風險

家裏沒有空調的人外加任何以下情況：

精神健康

焦慮和抑鬱 - 失智症
精神分裂症 - 藥物濫用

慢性疾病

高血壓 - 心臟病發作
糖尿病 - 慢性肺部阻塞 - 哮喘

易受高溫影響的人口

嬰兒和小孩 - 孕婦
較年長人士 - 行動不便的人士

有些治療慢性病的藥物會令您對室外溫度變化的感知和回應能力變得較差，也會使您更快脫水。

對熱衰竭和中暑的徵兆保持警惕

中暑是一種危及生命的緊急狀況。如果您感到任何徵兆，請立即就醫。

熱衰竭

- 昏厥或頭暈
- 出汗過多
- 皮膚蒼白、濕冷
- 噁心
- 脈搏快速、微弱
- 肌肉痙攣



中暑

- 搏動性頭痛
- 不出汗
- 體溫高
- 噁心和嘔吐
- 脈搏快速、強烈
- 意識混亂、產生幻覺或失去意識

怎麼辦

- 到比較涼爽、有空調的地方。
- 如果意識完全清醒，請飲用水（電解質）。
- 洗冷水澡或使用冷敷布或毛巾。

怎麼辦

致電 911。立即採取行動給患者降溫，直至救援人員到達。



資源

請造訪 climate.cityofnewyork.us 以找到數據工具（高溫脆弱性指數、環境正義地圖）以及倡議和規劃工具。



應對炎夏的安全措施

要在戶外活動期間確保您的社區安全無恙，請留意天氣變化並使用以下提示在您的避暑計劃中“戰勝炎熱”：

策劃一場活動

該活動是否會在草地、泥地、沙地上進行？或是否會在瀝青地還是水泥地上進行？



深色的鋪砌過的地面會增加溫度，並將熱量保留到晚上。

是否會有跳舞、跑步等項目？或是否會有水上活動？



力活動會增加高溫不適的風險。

活動進行之時



- 喝水並為出席者提供免費水。
- 長時間暴露在高溫的時候，須限制運動或體力活動。
- 頻密地在陰涼處或有空調的地方休息。
- 使用帳篷提供遮蔭，並使用噴霧器幫助降溫。

將以下內容納入您的抗熱行動計劃：

在事之前：

- 鼓勵符合資格的社區成員在家庭能源援助計劃 (Home Energy Assistance Program, HEAP) 開放後盡快申請。
- 對社區成員進行有關熱病症狀的訓練。
- 繪製一張載有涼爽地方的鄰里地圖，為您的社區降低熱病風險。
- 種植樹木為您的社區遮蔭。
- 將戶外活動移至清早和傍晚進行。

在事之間：

- 查看鄰居、家人和朋友。
- 為社區成員提供一個涼爽的空間。
- 派發可重複使用的水瓶、冰袋、防曬濕紙巾、電解液包。
- 吃富含水分的蔬菜和水果來降溫。