

# 应对炎夏的安全措施



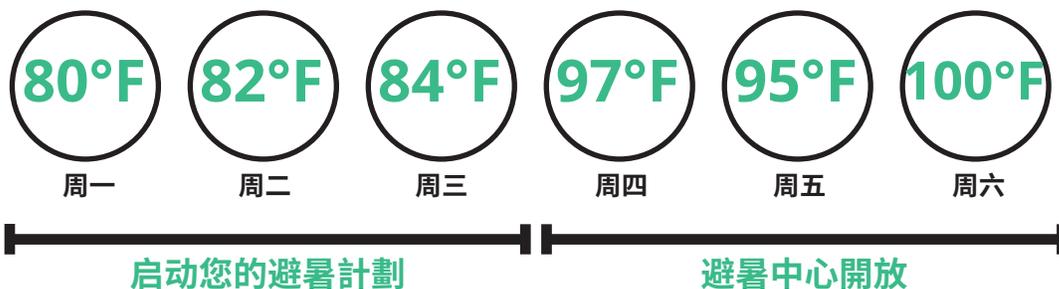
## 炎热的日子

当气温达到华氏 82 度 (82°F) 及更高时, 可以导致热病、中暑, 甚至死亡。

### 热浪时间表范例

#### 高温公告

当酷热指数预测连续两日高于华氏 95 度 或者 在任何时间跨度均高于华氏 100 度, 则会发出。



启动您的避暑计划

避暑中心开放



#### 酷热指数

— 意指当湿度与气温结合时, 人们对温度的感觉。

#### 空调拯救生命

在纽约市, 大多数死于中暑的人都住在没有空调的家中。

#### 重要提示

- 找一个凉快的有空调的室内空间。
- 比平常喝更多的水来补充水分。
- 上午 11 点至下午 4 点避免剧烈的户外活动。
- 穿浅色的宽松的衣服。
- 将您的空调设定为华氏 78 度或“微凉”。

### 如果您没有空调, 以下是一些室内安全提示:

- 拜访有空调的朋友或亲人。
- 前往避暑中心。
- 补充水分!
- 用凉水洗澡或淋浴。
- 关闭百叶窗以避免阳光照射。
- 限制使用烤箱或火炉。



#### 附近没有避暑中心?

前往一个凉快的地方, 例如图书馆、商店、公园、博物馆、泳池或社区中心。

# 应对炎夏的安全措施

了解您的社区中哪些人有风险  
家里没有空调的人外加任何以下情况：

## 精神健康

焦虑和抑郁 - 失智症  
精神分裂症 - 药物滥用

## 慢性疾病

高血压 - 心脏病发作  
糖尿病 - 慢性肺部阻塞 - 哮喘

## 易受高温影响的人口

婴儿和小孩 - 怀孕的人  
较年长人士 - 行动不便的人士

有些治疗慢性病的药物会令您对室外温度变化的感知和回应能力变得较差,也会使得您更快脱水。

## 对热衰竭和中暑的征兆保持警惕

中暑是一种危及生命的紧急状况。如果您感到任何征兆,请立即就医。

### 热衰竭

- 昏厥或头晕
- 出汗过多
- 皮肤苍白、湿冷
- 恶心
- 脉搏快速、微弱
- 肌肉痉挛



### 中暑

- 搏动性头痛
- 不出汗
- 体温高
- 恶心和呕吐
- 脉搏快速、强烈
- 意识混乱、产生幻觉或失去意识

### 怎么办

- 到比较凉爽、有空调的地方。
- 如果意识完全清醒,请饮用水(电解质)。
- 洗冷水澡或使用冷敷布或毛巾。

### 怎么办

致电 911。立即采取行动给患者降温,直至救援人员到达。



### 资源

请访问 [climate.cityofnewyork.us](https://climate.cityofnewyork.us) 以找到数据工具 (高温脆弱性指数、环境正义地图) 以及倡议和规划工具。



# 应对炎夏的安全措施

要在户外活动期间确保您的社区安全无恙, 请留意天气变化并使用以下提示在您的避暑计划中“战胜炎热”:

## 策划一场活动

该活动是否会在草地、泥地、沙地上进行? 或是否会在沥青地还是水泥地上进行?



深色的铺砌过的地面会增加温度, 并将热量保留到晚上。

是否会有跳舞、跑步等项目? 或 是否会有水上活动?



体力活动会增加热病的风险。

## 活动进行之时



- 喝水并为出席者提供免费水。
- 长时间暴露在高温的时候, 须限制运动或体力活动。
- 频密地在阴凉处或有空调的地方休息。
- 使用帐篷提供遮荫, 并使用喷雾器帮助降温。

## 将以下内容纳入您的防热行动计划:

### 在事之前:

- 鼓励符合资格的社区成员在家庭能源援助计划 (Home Energy Assistance Program, HEAP) 开放后尽快申请。
- 对社区成员进行有关热病症状的训练。
- 绘制一张载有凉爽地方的邻里地图, 从而为您的社区降低热病风险。
- 种植树木为您的社区遮荫。
- 将户外活动移至清早和傍晚进行。

### 在事之间:

- 查看邻居、家人和朋友。
- 为社区成员提供一个凉爽的空间。
- 派发可重复使用的水瓶、冰袋、防晒湿纸巾、电解液包。
- 吃富含水分的蔬菜和水果来降温。