

紐約做好準備

防暑



NYC

市長 Bill de Blasio

緊急事故處理辦公室

局長

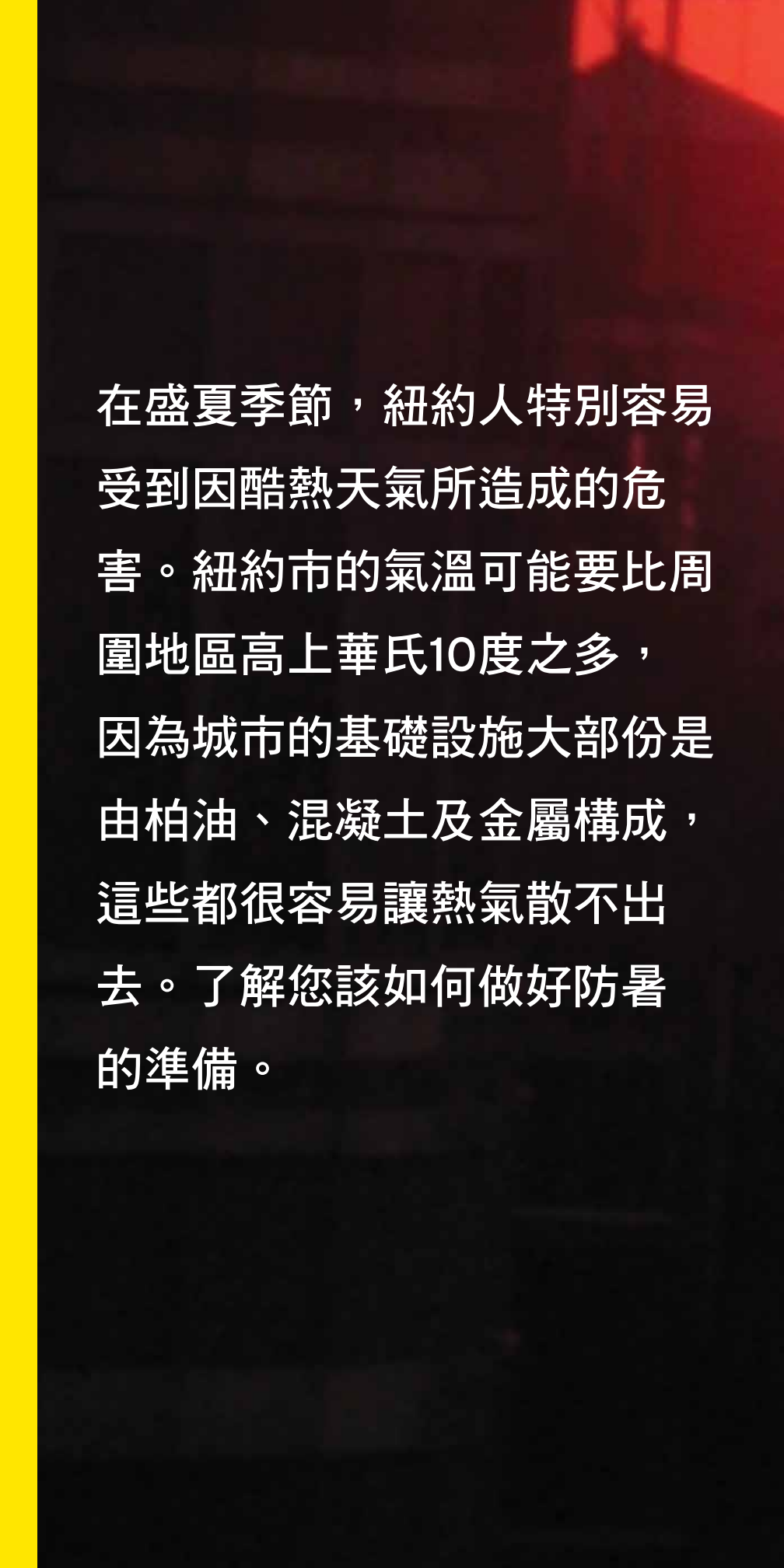
Joseph J. Esposito

健康及心理衛生局

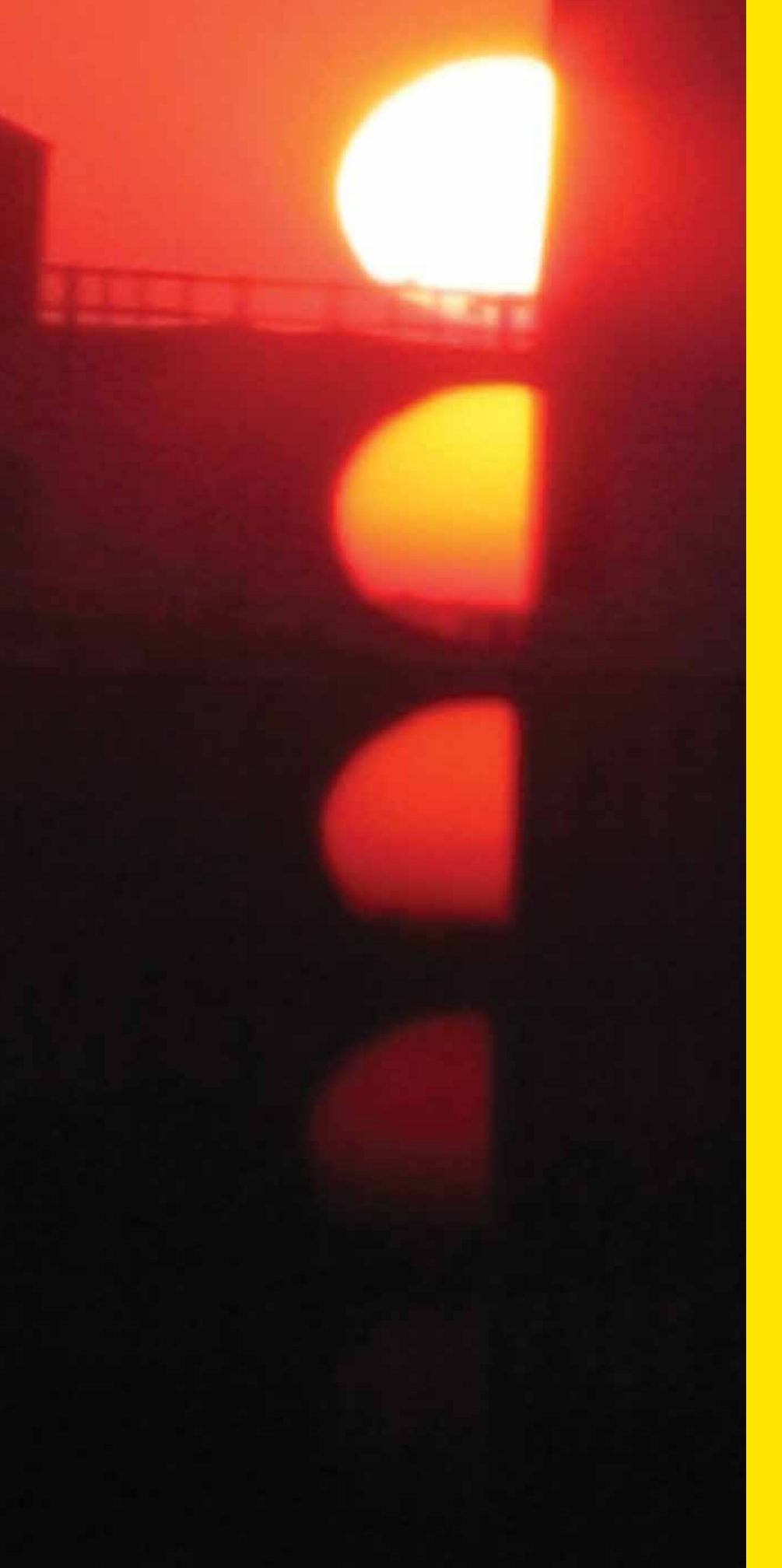
局長

Mary T. Bassett, MD, MPH





在盛夏季節，紐約人特別容易受到因酷熱天氣所造成的危害。紐約市的氣溫可能要比周圍地區高上華氏10度之多，因為城市的基礎設施大部份是由柏油、混凝土及金屬構成，這些都很容易讓熱氣散不出去。了解您該如何做好防暑的準備。



了解風險因素：

最容易受到酷暑影響的高風險群：

- 65歲以上的耆老
- 有慢性疾病或服用精神病或其他藥物的人
- 因擁有失智症或重度精神疾病導致判斷力有缺陷的人
- 濫用藥物及酗酒者
- 與世隔離者
- 肥胖者

如果您患有疾病，請向您的醫生諮詢在炎熱天氣應該採取的注意措施。

如果您有鄰居、家人或朋友為高風險群，尤其是獨居者，請確保他們能使用到冷氣，以及在需要的時候協助將他們安置到涼爽的場所。

熱浪預報發佈期間：

- 安裝窗簾或遮陽棚，以遮擋陽光。
- 如果您有冷氣空調，請確保它可正常運作。
- 如果您沒有冷氣空調，請保持窗戶敞開，讓新鮮空氣流通室內。
- 如果您無法讓屋內保持涼爽，考慮前往有冷氣空調的購物中心、圖書館、朋友或親戚的家，或是紐約市的避暑中心。

避暑中心

當熱指數預測達到危險的數字時，紐約市會開放備有空調的設施作為避暑中心，其中包括社區及老人中心。在高溫警報下欲尋求就近避暑中心避暑者，請致電311（視頻翻譯服務：212-639-9675、聽障電傳打字機TTY：212-504-4115），或上網NYC.gov/emergencymanagement。

掌握資訊

紐約市緊急事故處理辦公室的臉書

（**Facebook**）和推特（**Twitter**）

www.facebook.com/NYCEmergencymanagement
[@nycoem](https://twitter.com/nycoem)

紐約市通知 (**Notify NYC**)

請上網 NYC.gov/notifynyc 註冊接收緊急狀況通知，也可致電311或在推特追蹤@NotifyNYC的消息。



熱浪發生時

防暑注意事項：

- 盡可能待在涼爽的地方。如果您有冷氣空調的話請將之打開，溫度設定不要低於華氏78度。
- 如果您沒有冷氣空調，請考慮到游泳池或是有冷氣的商家、購物中心、戲院或避暑中心避暑。欲尋求就近避暑中心，請致電311（視頻翻譯服務：212-639-9675、聽障電傳打字機TTY：212-504-4115），或上網 NYC.gov/emergencymanagement。
- 查看您的鄰居、家人以及朋友，尤其如果他們無法適應酷暑。*
- 抽風機尤其適合在夜間使用，因為它可將外面的冷空氣抽進室內。
- 補充液體—尤其是水份—即便您口不渴。** 避免飲用含有酒精、咖啡因及高糖份的飲料。
- 穿著輕薄、淺色、寬鬆，能遮蓋您越多皮膚越好的衣服。
- 絕對不要在酷暑期間，將幼童、寵物以及需要特別照護的人留在停靠的車內。

* 針對最容易受到酷暑危害的高險風群，請參閱背面取得更多資訊。

** 有心臟、腎臟、肝臟方面疾病者，或必須限制液體攝取量的人，請在增加液體攝取前先徵詢醫生。



- 用冷水淋浴或洗澡可能會有所幫助，但要避免極端的溫度變化。
- 避免劇烈的活動，尤其在一天中最熱的時候。
- 在戶外時，請避免太陽直射，擦上防曬乳（防曬係數至少要高於SPF 15），並戴帽子保護臉部及頭部。
- 鎖定電視及廣播，請上網NYC.gov，或致電311（視頻翻譯服務：212-639-9675、聽障電傳打字機TTY：212-504-4115）監控天氣狀況。當熱指數高於95度，對於酷暑適應能力弱的人尤其危險。

由高溫引起的疾病

當人體無法冷卻下來時，就會產生由高溫引發的疾病。由高溫引發的疾病最嚴重的包括熱衰竭及中暑（又稱為日射病）。耆老、兒童以及患有疾病，特別是心臟、肺部方面疾病的人，對於酷暑所產生的影響最無法適應。

了解高溫引發疾病的徵兆

如果您或您所認識的人有以下高溫引發嚴重疾病的徵狀，請撥打911或是馬上到急診室：

- 發熱、皮膚乾燥或皮膚發冷、溼黏
- 迷糊、幻覺、神智不清
- 無意識或無反應
- 噁心或嘔吐
- 呼吸困難
- 脈博急速、強烈
- 虛弱
- 暈眩

請勿忽略以下高溫引發疾病的警示徵狀：如果您或您所認識的人有高溫引發疾病的警示徵狀，請到涼爽的地方、脫掉多餘的衣物，同時飲用大量的水。

- 大量出汗
- 肌肉抽筋
- 頭暈、感覺要昏倒
- 頭痛
- 精神變差
- 胃口變差、反胃

呼吸道問題

伴隨熱浪產生的高臭氧值，會導致空氣品質變差。臭氧會造成呼吸問題，尤其是呼吸道有問題的人。

預防

在戶外運動或工作的人、有呼吸道疾病以及對高溫適應能力差的人，對於費勁的戶外活動應有所節制，特別在下午及傍晚的時間。欲獲得空氣品質的最新情況，請上網www.dec.ny.gov，或致電紐約州空氣品質熱線（1-800-535-1345）。

關於更多高溫相關疾病的資訊，請上健康及心理衛生局網站NYC.gov/health，或紐約市老人局網站NYC.gov/aging。



酷暑時 節約資源

節約用水

天氣炎熱時用水量通常創新高，並導致紐約市的水壓不穩定以及乾旱。當紐約市遭遇乾旱時，遵守環保局的用水限制極為重要。

節約用水技巧

- 修理漏水的水龍頭；關緊水龍頭。
- 縮短淋浴時間；泡澡時只用半滿浴缸。
- 洗碗機及洗衣機裝滿後才洗滌。
- 洗碗、刮鬍子或刷牙時不要讓水一直流。
- 遵守草坪或植物澆水的限制。

噴蓋及消防栓

打開消防栓卻不加上噴蓋不僅浪費水也很危險。水的衝力可以將人，尤其是小孩推到馬路的車陣中。打開的消防栓會讓街道淹水、降低水壓，因而阻礙消防員的救火能力。

欲舉報非法開啟消防栓或其他用水及下水道方面的問題，請致電311（視頻翻譯服務：212-639-9675、聽障電傳打字機TTY：212-504-4115）。欲取得噴蓋，請聯絡您當地的消防隊。

如需更多節約用水的資訊，請上網NYC.gov/dep。



節約能源

在極度炎熱的期間，用電量也隨之上升。
節約能源可以避免電力中斷。

節約能源技巧

- 將您的冷氣溫度設在華氏78度以上。
- 只有家裡有人時才開冷氣，並且只在您所在的房間開冷氣。如果您希望到家前先降低室內溫度，將冷氣計時器設定在您到家30分鐘前才啟動。
- 將不必要的電器關閉。

在酷暑時 節約資源



停電

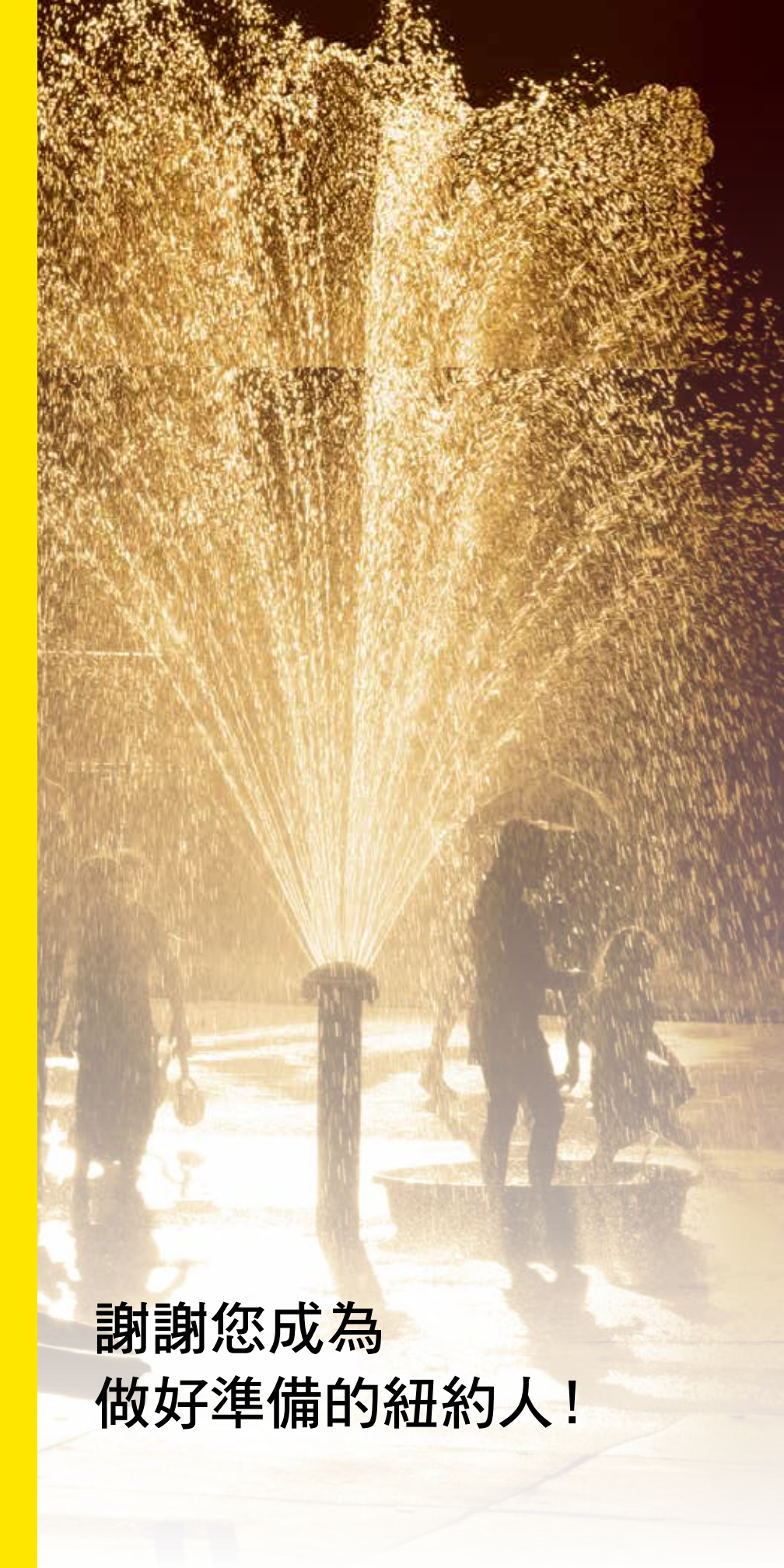
為了可能發生的停電或斷電做好準備，請準備緊急器材包並置於容易取得的地方，其中應包含手電筒、使用電池的AM/FM收音機、急救包、瓶裝水以及備用的電池。如果您碰到電力的問題，請保持窗戶開啟以維持通風。

如果您有依賴電源的維繫生命器材，請與您的電力公司聯繫，確認您是否因使用醫療器材而可列為生命維繫器材的顧客。就算註冊是很重要的步驟，您仍應該有備用的電源，如電池或是無須使用電源的氧氣筒。



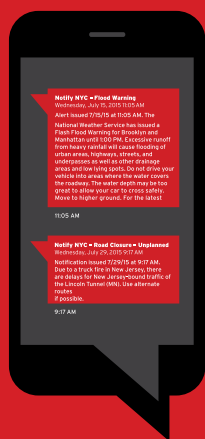
如遇停電，請與您的能源公司聯繫：

- 愛迪生電力 (Con Edison)：1-800-75-CONED (1-800-752-6633)、(聽障電傳打字機TTY：1-800-642-2308)、www.coned.com
- PSEG LI：1-800-490-0075、(聽障電傳打字機TTY：631-755-6660)、www.psegliny.com
- 國家電網 (National Grid)：718-643-4050 (聽障電傳打字機TTY：718-237-2857)、www.nationalgridus.com

A large, golden fountain spraying water upwards, with silhouettes of people walking through the spray.

謝謝您成為
做好準備的紐約人！

獲得通知！



免費註冊紐約市官方緊急通報系統獲得通知：
請上網 **NYC.gov**，也可
致電**311**或在推特追蹤
@NotifyNYC的消息。

Notify **NYC**

電郵
傳真

手機短訊
BBM

推特
即時通訊

本指南也提供下列語言的語音版本。

Arabic

رُر NYC.gov/readyny للحصول على نسخ باللغة العربية من هذا الدليل.

Bengali

এই নির্দেশিকাটির বাংলা কপির জন্য NYC.gov/readyny দেখুন

Chinese

請撥打311或訪問NYC.gov/readyny，獲得本指南的中文版本。

English

Call 311 or visit NYC.gov/readyny for copies of this guide in English.

French

Visitez NYC.gov/readyny pour obtenir des exemplaires de ce guide en français.

Haitian Creole

Ale nan sitwèb NYC.gov/readyny pou jwenn kopi gid sa a nan lang Kreyòl Ayisyen.

Italian

Visita il sito NYC.gov/readyny per ricevere una copia di questa guida in italiano.

Korean

한국어로 된 안내서 사본은 NYC.gov/readyny를 방문하십시오.

Polish

Kopia w języku polskim jest opublikowana pod adresem NYC.gov/readyny.

Russian

Позвоните по номеру 311 или посетите сайт NYC.gov/readyny, чтобы получить эту брошюру на русском языке.

Spanish

Llame al 311 o visite NYC.gov/readyny para obtener acceso a este folleto en español.

Urdu

اس رہنما پرچے کی کاپی اردو زبان میں حاصل کرنے کے لیے NYC.gov/readyny ملاحظہ کریں۔

Yiddish

באזוכ NYC.gov/readyny פאר קאפּיס פון דעם פאפּיר אין אידיש.