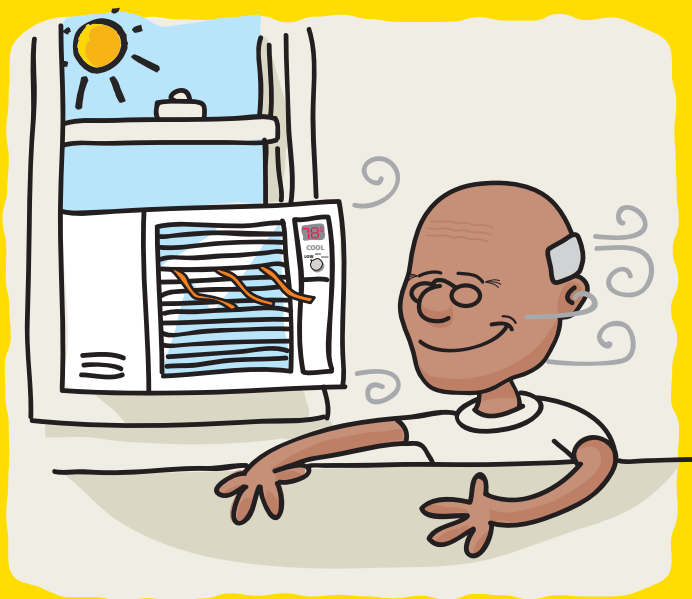


炎炎暑熱

足以讓您生病



保持涼爽

每逢酷暑，紐約市人們因暑熱生病，有些人甚至因此而喪命。

最具風險的是那些沒有空調、且存在以下一種或多種狀況的人士：

- 65 歲或以上
- 慢性疾病
- 精神健康問題
- 肥胖症
- 服用某些藥物（聯絡您的醫生以獲得更多資訊）
- 濫用藥物或飲酒過度

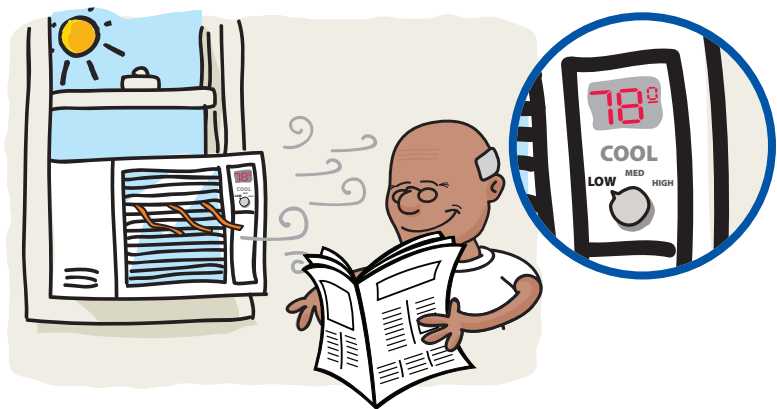
空調可拯救生命

當室外非常熱時，室內可能更熱

- 當您待在家裡時，請打開空調。
當室外無比炎熱時，僅靠風扇將無法讓您保持涼爽。
- 如果沒有空調：
*前往有空調的涼爽之處，如圖書館、有空調的朋友住處或防
暑中心。撥打 311 並詢問「離我最近的防暑中心在哪？」*

即使不覺得渴，在酷熱天氣下您也要多飲水

將空調設定在 78° 或低冷溫度會讓您
感到安全舒適，還能省錢。



出門在外，要注意安全

- 穿寬鬆的輕薄衣服
- 待在陰涼處並避開陽光直照
- 避免劇烈的體力活動

辨別過熱症狀

如果您或您認識的人出現以下中暑症狀，請撥打 911 或即刻前往急診室：

- 皮膚發熱、乾燥或冰冷、粘濕
- 虛弱無力
- 眩暈
- 噁心或嘔吐
- 呼吸困難
- 意識混亂、出現幻覺、不辨方向



相互關心！

當非常炎熱時：

- 關心家人、朋友和鄰居，確保他們保持安全和涼爽。
- 警惕中暑徵象。
- 如果他們出現中暑症狀，即刻撥打 911。