

在外面氣溫飆高之時，做個關心他人健康的好朋友

在熱浪來襲期間，高齡人士和慢性疾病患者是最危險的族群。請每天關心他們的狀況。

- ✓ 確定他們的冷氣機能正常運作。
- ✓ 如果他們的冷氣機無法正常運作，請協助他們找到涼爽的地點，像是鄰居家中、圖書館或避暑中心。請致電 311 以尋找距離最近的避暑中心。
- ✓ 鼓勵他們沖冷水澡或泡冷水浴，以保持涼爽。
- ✓ 確定他們即使沒有口渴的感覺也飲用大量的水。
- ✓ 鼓勵他們穿著輕薄寬鬆的衣物。
- ✓ 如果他們發生下列情況，則為他們提供飲水並幫助他們降溫：
 - 大量流汗
 - 覺得頭昏眼花
 - 肌肉痙攣
 - 覺得噁心
- ✓ 如果他們出現下列任一個症狀，請致電 911 或前往距離最近的急診室：
 - 神智混淆或顯得迷惑
 - 皮膚灼熱、乾燥或皮膚冰冷濕黏
 - 虛弱或頭暈
 - 噁心或嘔吐
 - 呼吸困難



如需詳細資訊，請致電311 或造訪 nyc.gov 並搜尋「heat illness」（中暑）。