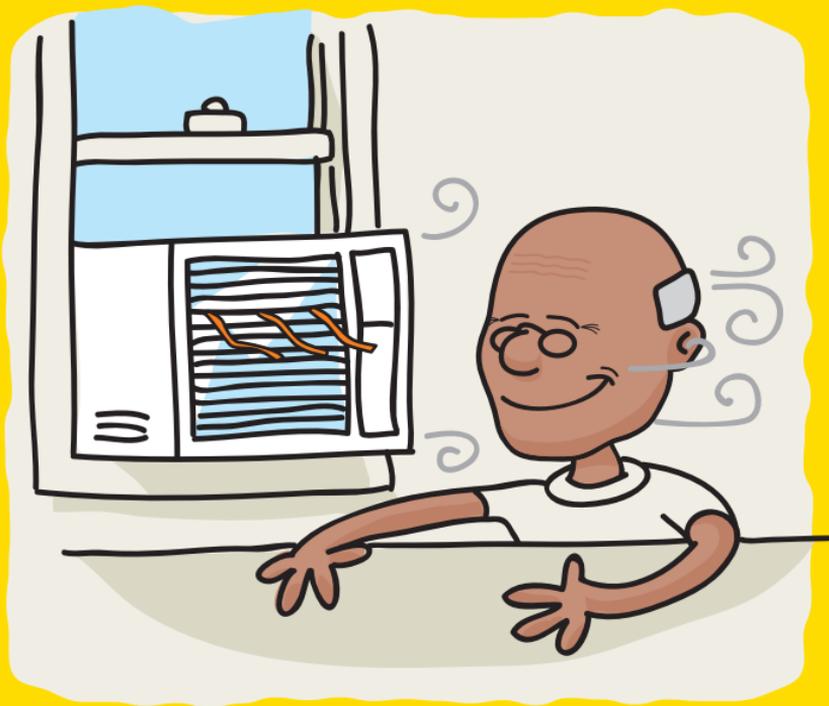


保持 涼爽



天氣炎熱時保持涼爽的方法

天氣炎熱時，下列人士較易患嚴重疾病：

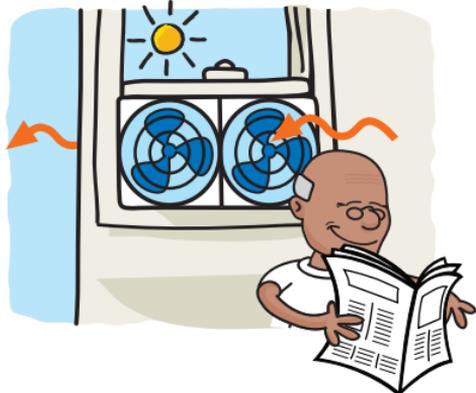
- 年齡在65歲或以上
- 有慢性病或心理健康問題
- 體重過重
- 服用某些導致體溫無法下降的藥物

以下方法可以保護自己免受炎熱天氣傷害：

1. 在天氣炎熱時使用空調。
2. 如果沒有空調：
 - 前往涼爽之處，例如鄰居家裏、圖書館、購物中心或紐約市防暑中心
 - 開窗，保持空氣流通
3. 即使不覺得口渴也要多喝水。不要喝含酒精、咖啡因或大量糖分的飲料。
4. 留心鄰居，確保他們家中涼爽。
5. 不要曝曬。必須在陽光下活動時，請：
 - 戴上帽子，保護面部和頭部
 - 穿較薄的淺色寬鬆衣服，盡量遮蓋所有暴露在外的皮膚
 - 塗抹防曬劑（SPF值至少為15）
6. 避免體力活動。

7. 僅在空調運作或窗戶打開的情況下使用風扇。若使用窗式風扇，請將其設置為：

白天向室外
釋放熱風



夜晚向室內
輸送冷風



辨別過熱症狀：

若發生下列情況，請立即給醫生打電話或前往急診室：

- 心臟病或肺部疾病患者感覺不適
- 出現中暑症狀，例如：
 - 皮膚發熱、發乾或冰冷粘濕
 - 虛弱無力
 - 眩暈
 - 噁心或嘔吐
 - 氣促或呼吸困難
 - 意識混亂、出現幻覺、不辨方向

中暑有生命危險。

保持涼爽！

欲瞭解詳情或防暑中心地點，請：

- 致電311，聽障人士請致電：
212-504-4115
- 瀏覽網站：www.nyc.gov/oem
- 致電911，獲取緊急醫療援助

