

為San Francisco的極端高 溫做準備

氣候變化與您的健康





目標

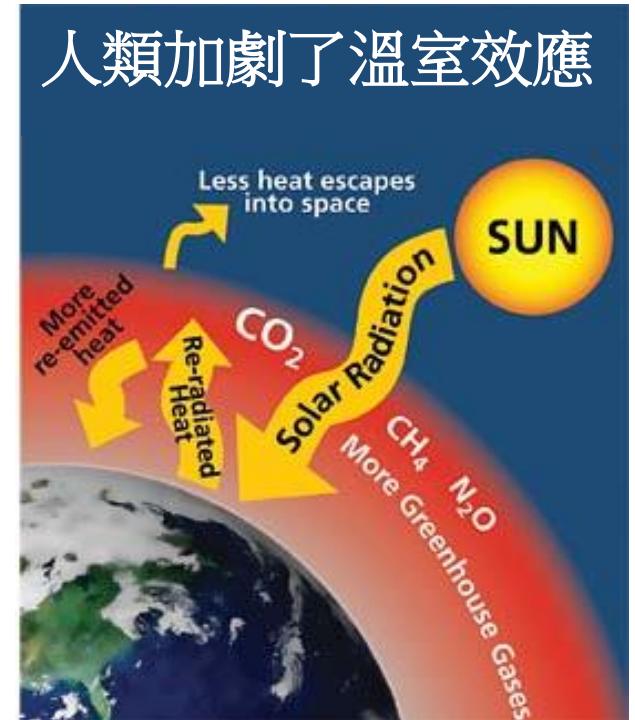
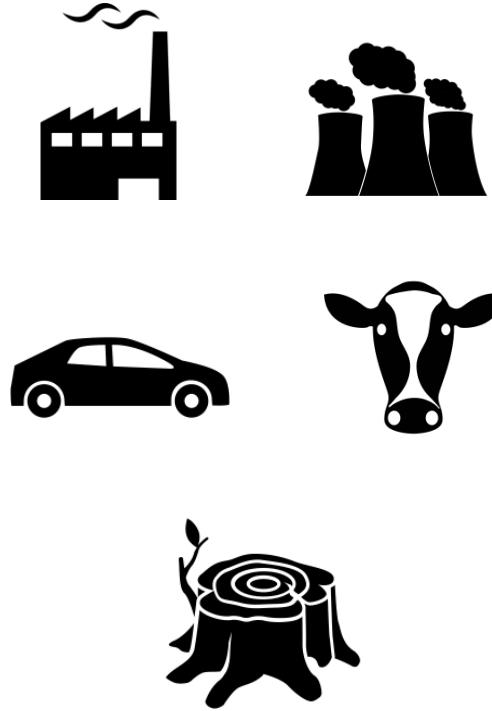
了解資訊

- 什麼是氣候變化？
- 什麼是極端高溫？
- 它如何影響SF？
- 高溫對健康有什麼影響？
- 我們如何為極端高溫做準備？

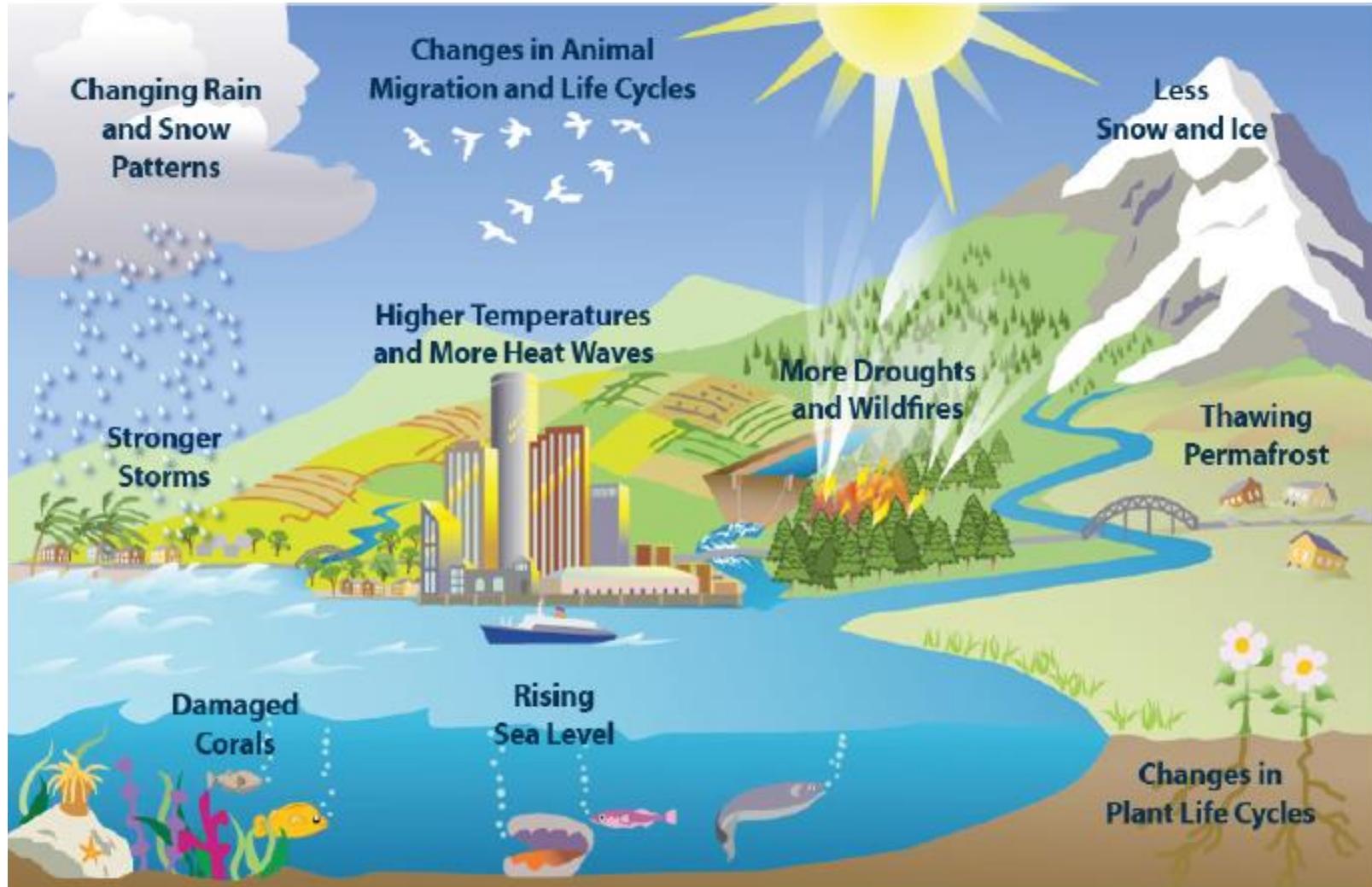
什麼是氣候變化？



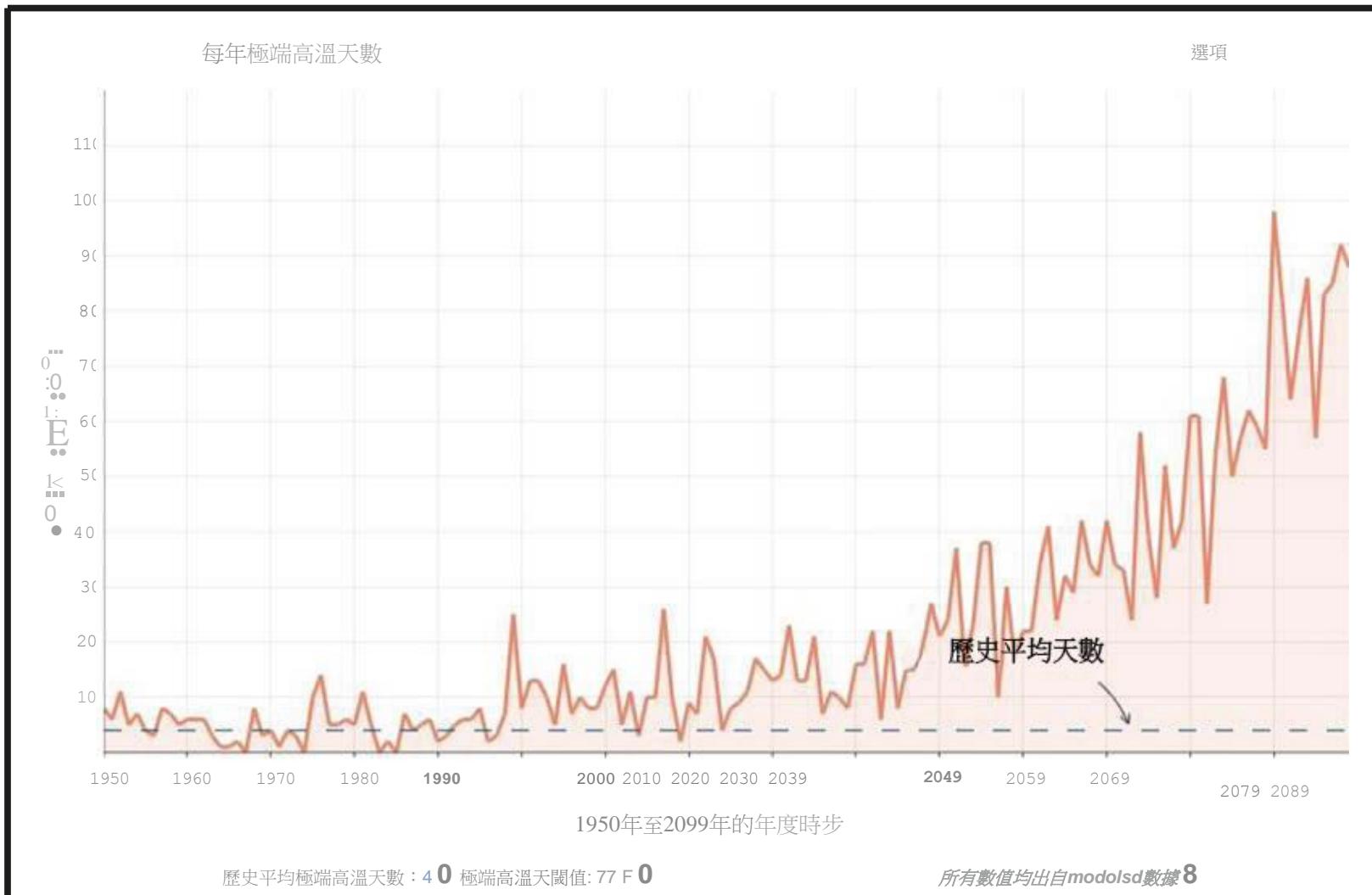
什麼是氣候變化？



氣候變化影響

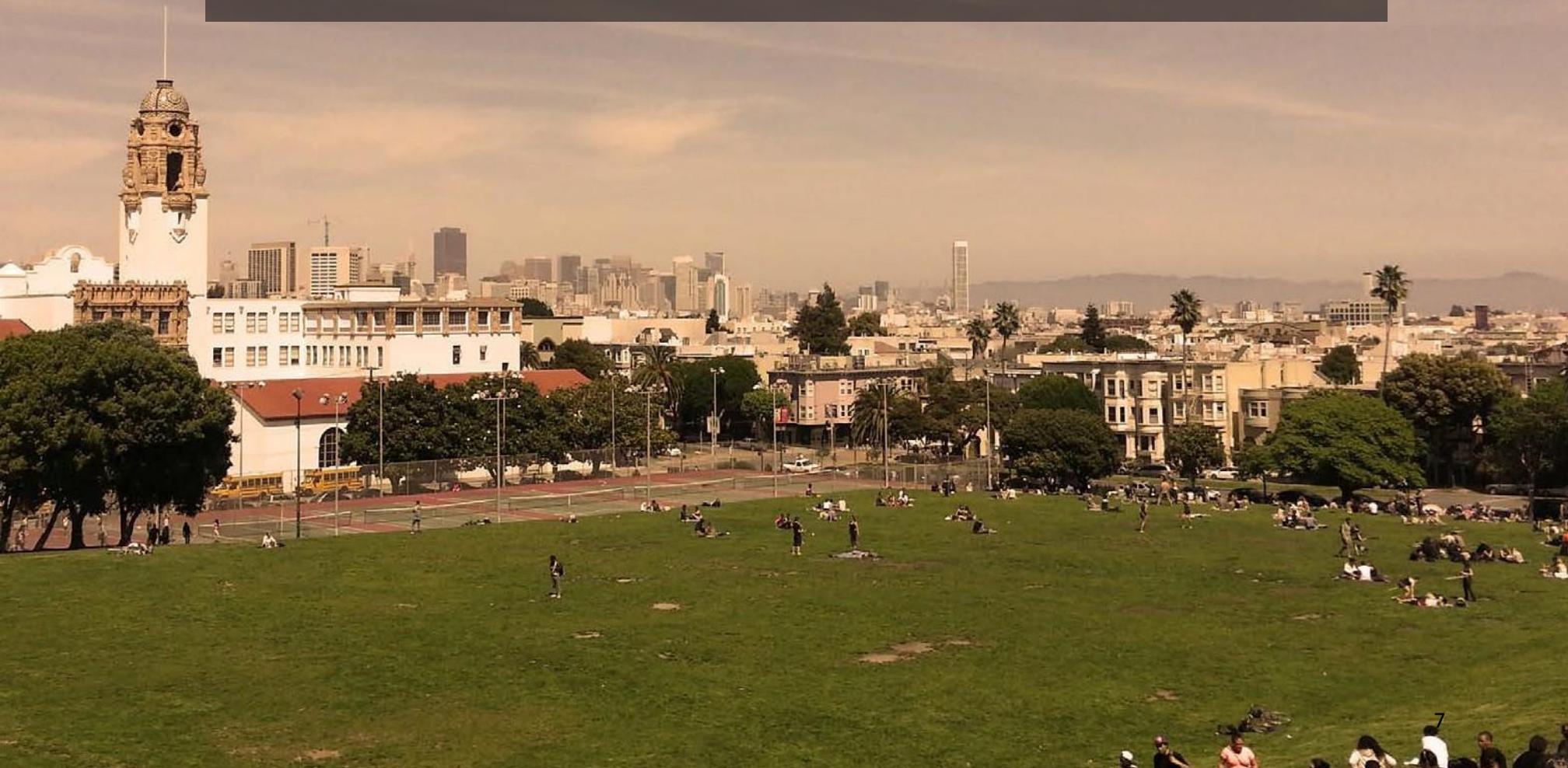


極端高溫投影圖



城市極端高溫

“什麼是極端高溫？”



什麼是SF極端高溫？

- 溫度極高；高於平均水平
- San Francisco：~85°F+



為什麼極端高溫問題嚴重？

- 看不見的危險
- 重要的公共衛生問題
- 導致與氣候相關之死亡的首要原因
- 與高溫有關的疾病是可以預防的！

兩個相鄰地區的故事

1995年的Chicago熱浪



A photograph of the San Francisco skyline at sunset. The sun is low in the sky, creating a warm, golden glow. The city's buildings are silhouetted against the bright sky, and the Golden Gate Bridge is visible on the left. The water in the foreground reflects the sun's light.

2017年的San Francisco 勞動節熱浪



High Temperature Forecast

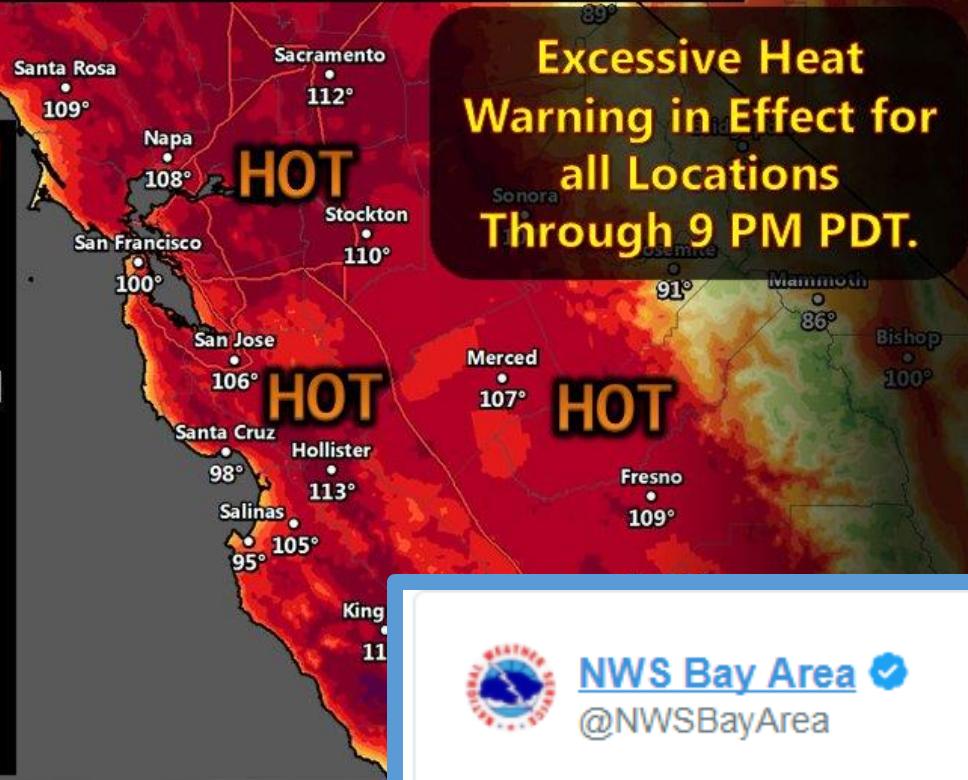
Saturday, Sep 02, 2017



• Oppressive Heat again Today!

- Stay hydrated by drinking plenty of water & limit outdoor strenuous activities.
- Check on the sick, elderly, and those without access to air conditioning.
- Stay in air conditioned areas if possible.
- Do not leave kids or pets in vehicles.

Excessive Heat Warning in Effect for all Locations Through 9 PM PDT.



National Weather Service San Francisco Bay Area
weather.gov/bayarea



NWS Bay Area @NWSBayArea



San Francisco continues to climb. Latest high temperature for downtown is an incredible 106 degrees! #cawx #caheat #heatwave

2:51 PM - Sep 1, 2017

15 219 195



2017年的SAN FRANCISCO 勞動節熱浪

- 峰值達到106°
- 夜間高溫
- 最易受傷人群：老年人、疾病患者以及行動不便、有特殊需求的人

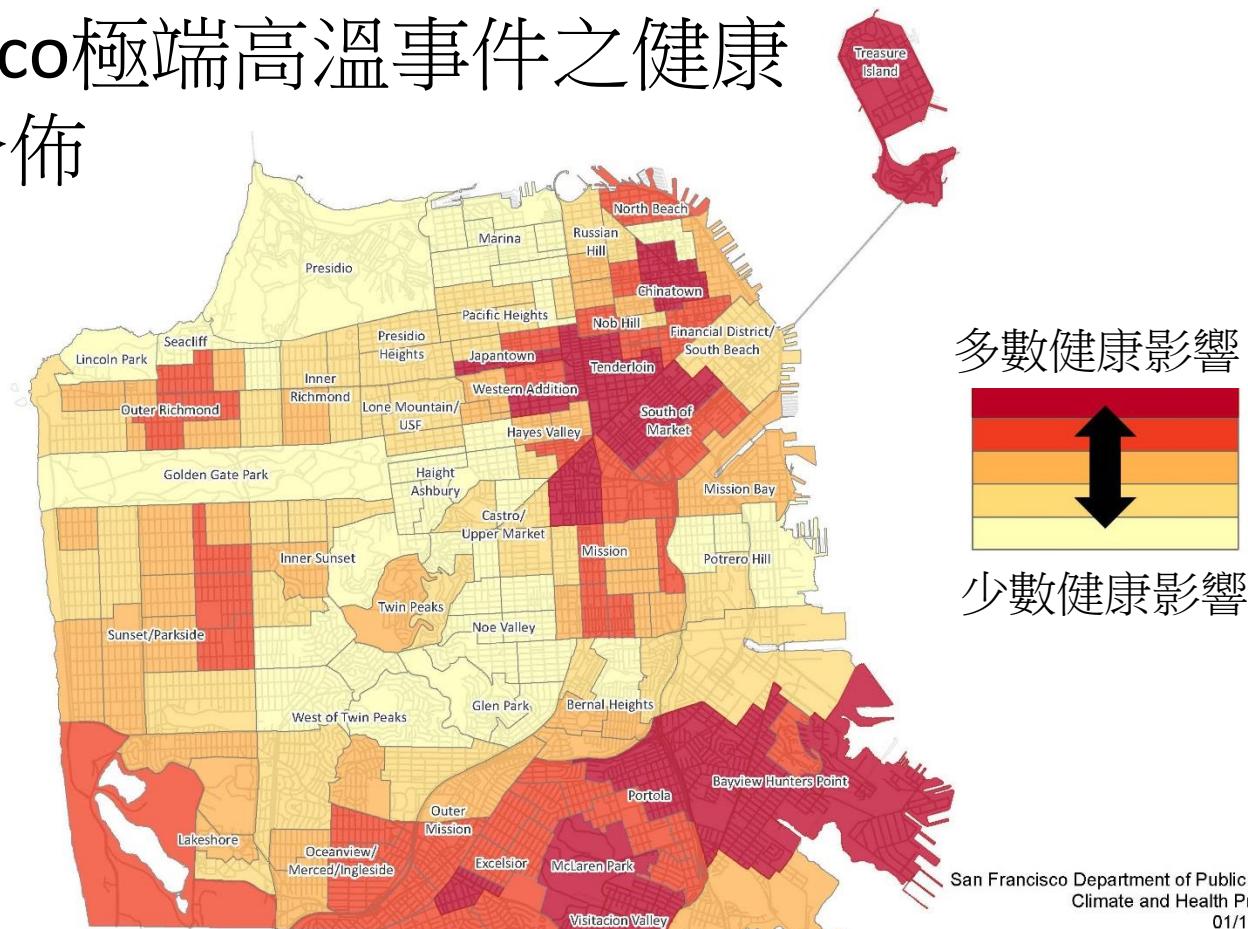


哪些原因使SF居民易受高溫侵害？

- 無法適應高溫
- 沒有空調
- 基礎設施
- “城市熱島效應”
- 人口結構

易受高溫侵害的周邊地區

人口普查區預測的San Francisco極端高溫事件之健康影響分佈



易受高溫侵害的 周邊地區

Chinatown

Nob Hill

Financial District

Downtown Civic Center

South of Market

Western Addition

Mission

Potrero Hill

Bayview

Excelsior

Haight Ashbury

Castro/Upper

Market Noe Valley

了解 “極端高溫對健康有什麼影響？”



健康影響

- 加劇與高溫有關的疾病和先前存在的疾病
 - 中暑
 - 脫水
 - 心臟病
 - 腎功能衰竭
 - 糖尿病
 - 呼吸道疾病
 - 哮喘
 - 過敏





哪類人有患病 風險？

- 嬰幼兒
- 老年人
- 行動不便、有特殊需求的人
- 慢性疾病
- 使用某些藥物/非法藥物的人
- 在外工作或鍛煉的人

熱病有哪些？

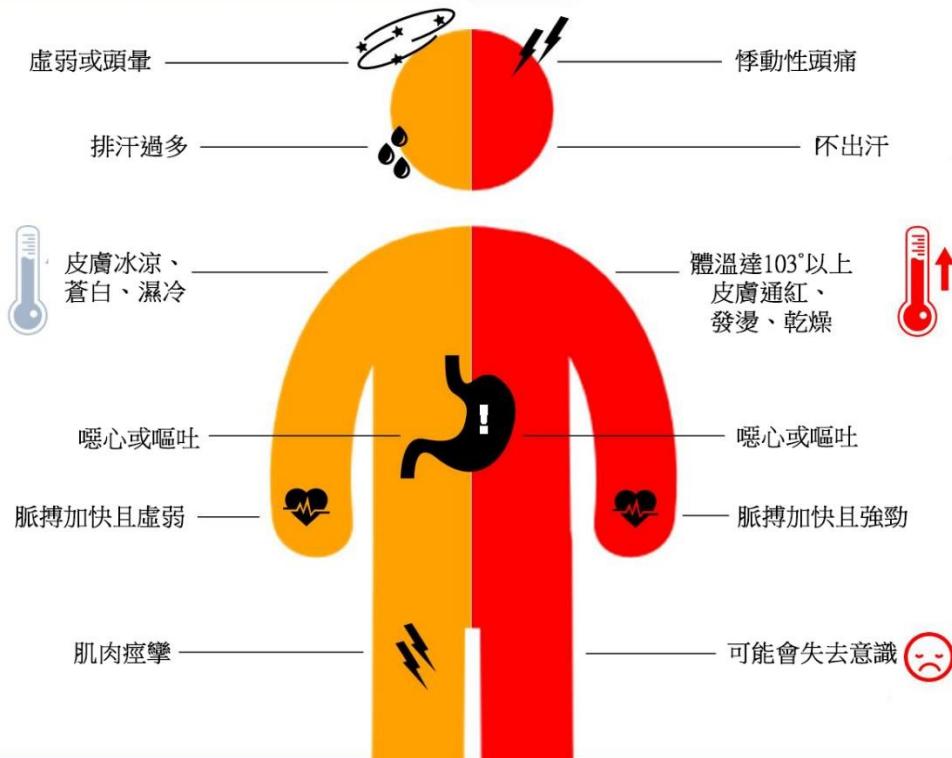
熱衰竭

- 略微 升高的體溫
- 皮膚冰涼、濕潤、蒼白
- 出汗
- 呼吸急促/淺呼吸
- 頭痛
- 噁心/嘔吐
- 頭暈/虛弱/疲勞
- 尿色深
- 肌肉痙攣

中暑

- 非常高的體溫； $>104^{\circ}\text{F}$
- 皮膚發燙、乾燥、通紅
- 不出汗
- 脈率增快
- 呼吸困難
- 精神混亂/煩躁/產生幻覺
- 喪失意識

熱衰竭 或 中暑



- 前往更涼爽的、有空調的場所
- 如果完全清醒，請喝水
- 洗冷水澡或使用冷敷

撥打 9-1-1

- 立即採取行動使中暑者降溫，直到救援人員到達



何時尋求醫療援助

如果發生以下情況，請立即撥打911：

- 嘗試降低體溫的方法未能成功
- 胸痛、腹痛
- 嘔吐不止，無法控制體液流失
- 中暑的跡象
- 症狀在一小時內惡化或不消退
- 體溫達到103°F或更高
- 患者屬於風險人群

做好準備

“我們如何為極端高溫做好準備？”





如何保持涼爽

降溫

- 陰涼處
- 冷敷法
- 穿著寬鬆、輕盈、透氣的布料

水合物

- 比平常飲用更多的水

休息

- 請勿在上午10點至下午4點之間進行劇烈活動



應做事項

- 少食多餐並喝水
- 洗冷水澡
- 監測天氣狀況
- 照看老年人和行動不便、有特殊需求的人



禁忌事項

切勿

- 在溫度高峰時間
待在戶外；早上
10點至下午4點
- 進行劇烈運動
- 飲用含酒精或糖分的飲料
- 食用含高蛋白 或鹽分的食物
- 使用非法藥物

在家要做什麼？



- 避免使用爐子 或烤箱
- 購置一個家用體溫計
- 注意室內 高溫
- 前往最低的樓層

在家要做什麼？

如果沒有空調：

- 遮蔽窗戶
- 打開窗戶透氣
- 使用家用電扇
- 找一個涼爽的地方





在戶外要做什麼

- 避免在早上10點至下午4點間外出
- 尋找陰暗處
- 穿戴帽子並擦防曬霜
- 穿著寬鬆、透氣的衣物
- 喝水，4杯 / 每小時
- 使用手持風扇
- 切忌將嬰兒、小孩 或寵物留在車內



您公司需要採取的行動

- 向您的員工和客戶展示此幻燈片
- 與其他公司合作
- 強調結伴制



城市將如何應對

- 公告
 - sf72.org
 - AlertSF.org (訂閱)
 - 編輯郵政編碼發送至
888-777
- 通知合作夥伴
 - KGO 810
 - KCBS 740
 - KNBR 680

資源

San Francisco 公共衛生部 - 氣候變化計劃，
sfclimatehealth.org

California 公共衛生部
www.bepreparedcalifornia.ca.gov

疾病控制中心
www.cdc.gov/extremeheat

San Francisco 公共衛生部 -
人口健康司，應急準備與應變處

A photograph of the Golden Gate Bridge in San Francisco, taken from a low angle on the bridge deck. The bridge's suspension cables and towers are visible against a hazy, twilight sky. The bridge deck is in the foreground, and a few cars are visible in the distance. The overall mood is serene and atmospheric.

謹致 謝意！

San Francisco公共衛生部
氣候與健康計劃
公共衛生應急準備與應變處