

# 作好準備！

1. 與家人、朋友和保健服務提供者制定計劃。
  - a. 在發生極端高溫的情況時，會不會有人查看您？
  - b. 如果您家裡沒有空調，您是否有一處可以前往避暑的地方？
2. 隨時瞭解情況，並瀏覽 [SF72.org](http://SF72.org) 或致電 3-1-1 以獲取有關避暑中心和其它相關的資源訊息。
3. 登記您的地址和聯絡資料於 [AlertSF.org](http://AlertSF.org)，以備在出現緊急情況時您可以使用手機或電郵接收市府為您的區域範圍內所發出的戒備及指示。

## 熱虛脫（輕度中暑）與中暑

熱虛脫（輕度中暑）	中暑
昏厥、頭暈目眩、抽筋	溫度在華氏 103° 度以上
頭痛、噁心	頭痛、噁心、嘔吐
出汗過多	精神混亂、神志失常
涼、蒼白、濕黏的皮膚	發紅、發熱的皮膚（無汗）
<b>該怎麼辦？</b>	
前往有空調的涼爽地方	<b>致電 9-1-1</b>
飲水	
使用冷敷	

### 為什麼年長者會有風險？

年長者患有與高熱有關的疾病的風險很高，可能危及生命！人對高溫的適應能力隨著年齡增加而減退。許多長者具潛在的健康問題，或服用導致增加脫水情況的藥物。

## 三藩市 長者與 極端高溫

在高溫天氣下  
您應該怎麼辦



三藩市公共衛生署  
氣候及健康計劃

<https://sfclimatehealth.org/>

LIVE DOPPLER 7天天氣預報							
灣區一覽							
週四	週五	週六	週日	週一	週二	週三	
炎熱	炎熱	極高炎熱 90-95	極高炎熱	溫和至炎熱	平穩炎熱	溫和至炎熱	
106	104	94	92	90	86	86	
96	92	86	82	80	78	78	
74	72	68	66	66	66	66	

## 氣候變化、極端高溫和三藩市

氣候變化增加了三藩市極端高溫的次數和強度。在三藩市，極端高溫是指任何一天氣溫達到華氏 **85°度以上**。三藩市特別容易受到極端高溫帶來對健康的影響。研究顯示，三藩市是加州因出現極端高溫的所有城市中導致入住醫院人數增加幅度最大的城市，因此我們有必要**現在就開始做好準備！**

## 高溫會怎樣影響我的健康？

極端高溫可引發脫水、熱虛脫（輕度中暑）和中暑。高溫可惡化如心臟病，糖尿病以及呼吸系統疾病的病症。高溫可使某些藥物的藥效減退，而某些藥物可降低人體對高溫的適應能力。

## 在極端高溫時該做些什麼？

1. 致電家人或朋友，確保他們平安
2. 在上午 10 點至下午 4 點期間避免到戶外
3. 大量飲水
4. 冷水淋浴或洗澡
5. 避免飲酒及吃含低蛋白質和鹽的小份量膳食
6. 穿著寬鬆、透氣的布料衣物

## 逗留在室內，保持涼爽

1. 如果可能的話，使用空調和風扇
2. 避免使用火爐或烤箱
3. 遮蔽窗戶
4. 購置家用溫度計以監測室內溫度

## 如果您需要離開您的家

1. 大量飲水
2. 避免長途步行和進行任何劇烈的活動
3. 盡可能停留在涼爽的建築物內或有遮陰的環境
4. 穿著輕便的衣物和帽子

## 尋找一個蔭涼的地方

如果白天您需要前往一個涼爽的地方停留，提供空調的圖書館、商場、社區中心以及博物館是對公眾開放的。請查閱 [SF72.org](http://SF72.org) 或致電 3-1-1 尋找您家附近可以讓您待上一天的涼爽地方！