



# 在炎熱天氣保持安全

氣候變化導致氣溫更加炎熱、熱浪天氣持續時間更長和更頻繁。高溫天氣會影響您的健康，甚至可能立即需要醫療救治。

## 當您發生以下情況，請馬上飲水和降溫：

- 感覺疲倦、虛弱或頭暈
- 頭痛或肌肉抽筋
- 大量出汗
- 暈倒
- 面色蒼白

您可能得了熱衰竭，如果得不到及時處理，可能會導致中暑。

## 如果有人發生以下情況，需立即得到醫療救治：

- 呼吸困難、頭痛或噁心
- 發燒（華氏103度或以上）
- 皮膚發紅、乾燥無汗
- 意識模糊、神志不清、出現幻覺
- 頭暈、失去意識或無反應

他們可能中暑了，中暑會有生命危險！

如果有人出現中暑症狀，請撥打911。



如果未能及時救治，中暑會很快傷害大腦、心臟和腎臟。救治越延遲、出現嚴重併發症甚至死亡的機會也越大。

## 如何在炎熱天氣保持安全

- 留在清涼的地方
- 充足飲水
- 穿著涼快輕薄的衣服
- 沖涼
- 在白天關上窗簾，在晚上打開窗簾
- 避免：
  - 在上午10點至下午4點之間（最熱時段）處身室外
  - 劇烈活動
  - 飲用或食用糖類、酒精、咖啡因和高蛋白食品

如果您希望在氣溫過高時接收預警信息：請以短信方式向**888-777**發送您的郵區編號，登記接收緊急情況預警信息。

更多有關應對極端高溫天氣的資訊，請瀏覽 [sf72.org](http://sf72.org) 和 [sfclimatehealth.org](http://sfclimatehealth.org)。



City & County of San Francisco