



STATE OF NEW YORK | EXECUTIVE CHAMBER

ANDREW M. CUOMO | GOVERNOR

即時發佈：2013 年 6 月 25 日

州長 **CUOMO** 建議紐約州民眾保護自己免受酷熱侵襲

酷熱繼續侵襲紐約州諸多地區

州長 Andrew M. Cuomo 今日敦請紐約州民眾採取預防措施，以抵禦預計會侵襲全紐約州的酷熱和高溫。

「隨著氣溫攀升，我敦請紐約州民眾在享受夏日陽光的同時，採取適當預防措施保護自身安全，」州長 Cuomo 說。「天氣預報顯示未來數天氣溫將達到華氏 90 度區間，紐約州民眾應警惕酷熱對生命安全帶來的威脅，採取適當預防措施保護自己及家人。」

據預測，在未來數天內，隨著氣溫攀升至華氏 90 度區間，紐約州衛生部(DOH)和紐約州國土安全及緊急服務署(DHSES)將為紐約州民眾提供相關指導，幫助他們安全度過高溫天氣。

酷熱是每年因天氣原因造成可預防死亡悲劇的主要原因之一，特別是老者。據疾病控制預防中心(CDC)的統計，每年酷熱可在全美造成超過 650 例的可預防死亡，另據報導，在 1999-2009 年間，酷熱共造成 7,233 例死亡。在多個年份，酷熱造成的死亡人數超過了洪水、閃電、龍捲風和颶風所造成的死亡人數總和。據國家海洋和大氣管理局及國家氣象局統計，過去三年裡，紐約州因酷熱導致死亡的總人數為 31 人。

「酷熱加上潮濕，可危害全紐約州民眾的身體健康，甚至危及生命，尤其是對於老者、嬰幼兒及從事戶外活動的民眾來說，」州衛生部部長、醫學博士、醫學衛生碩士 Nirav R. Shah 說。「至關重要的是，所有紐約州民眾應瞭解酷熱引發的疾病症狀和體征，採取適當預防措施，在自己或他人遇到酷熱引發的健康問題時知道如何處理。」

「在熱浪侵襲之時，可採用些許簡易的預防措施降溫，如多喝飲料、穿淺色衣服和呆在有空調的環境中，」DHSES 署長 Jerome M. Hauer 說。「同樣重要的是，關心自己的親人和鄰居，尤其是那些極易因酷熱危及生命的群體。」

為幫助紐約州民眾安全度過酷熱天氣，DOH 和 DHSES 建議如下：

- 在太陽最毒的時段，即上午 11 時至下午 4 時，盡可能減少劇烈的活動及鍛煉。

Chinese

- 在氣溫較低的早晨或傍晚進行身體鍛煉。
- 在高溫期間，即便不覺得口渴，每天至少應喝 2-4 杯水。避免飲用含有酒精或咖啡因的飲料。
- 如可能，呆在陰涼處或有空調的場所。太陽會升高體內器官溫度，從而導致脫水。如家中未裝空調，則應儘量呆在大樓的最底層，避免陽光照射，或前往裝有空調的場所（如圖書館、商場、超市或朋友家裡）。
- 如必須去戶外，請塗抹防曬指數(SPF)至少 15 的防曬霜，戴上太陽帽，以保護面部和頭部。在戶外，請穿寬鬆、輕便、淺色的衣服。盡可能覆蓋所有皮膚，以避免曬傷及炙熱的太陽光線對身體造成傷害。
- 酷暑期間，切勿將孩童、寵物或需特別照護之人士單獨留在停駐的轎車或其他車輛中。封閉車內溫度很快便會升至華氏 140 度以上。人類處於此般高溫中，僅需幾分鐘便會窒息死亡。
- 在熱浪襲擊之時，請照護好鄰居，特別是老者、嬰幼兒或特別需求人士。
- 確保寵物有足夠的水和食物，並限制它們在高溫時段活動。

高危人群

- 老者、嬰幼兒和孩童。肥胖人群或酗酒者。服用特定藥物或吸毒人群。

酷熱引發的疾病

中暑：亦稱日射病，中暑極易導致死亡。體溫上升造成腦損傷；如未能及時降溫，可能導致死亡。症狀包括皮膚發熱、發紅和乾燥；意識不清；脈搏快速而微弱、呼吸急促。冷浴或用冷海綿擦拭可緩解癥狀及降低體溫。

中暑衰竭：雖然較中暑的危險性小，但中暑衰竭同樣會引發多種健康問題。該病症常見於鍛煉太劇烈，或在溫暖潮濕的環境下工作，導致體液流失。症狀包括皮膚冷涼、潮濕、蒼白或發紅；大汗；頭疼；噁心或嘔吐；頭暈及疲憊。如發現有人出現上述症狀，應將其移至涼爽處，敷上涼爽濕潤的布條。

曬傷：曬傷會降低皮膚自我冷卻的能力。症狀包括紅腫和疼痛；嚴重情況下，會發生皮膚腫脹、起水泡、發燒和頭痛。如症狀輕微，藥膏可減輕疼痛。如情況嚴重，請送醫院診治。為保護自己，請塗抹防曬指數(SPF)至少 15 的防曬霜。大汗或游泳之後，重新塗抹防曬霜。

熱痙攣：體力嚴重消耗導致肌肉疼痛和痙攣。因流汗導致的鹽分和水分流失會導致抽筋。症狀包括腹部和腿部肌肉疼痛。在發生痙攣的肌肉處施加壓力或輕微按摩，以減輕痙攣症狀。在戶外鍛煉或勞作時，記住經常喝水。

熱疹：皮膚刺激，看似紅色的丘疹或小水泡。將患者移至陰涼處，用滑石粉增強舒適感。

智慧地用電

- 天氣炎熱的暑期，由於各地處於用電高峰期，極易造成停電事故。為避免對電網造成太大壓力，請節省用電以避免供電中斷。
- 空調溫度設定應不低於華氏 78 度。

- 僅當在家時使用空調。
- 關閉未用的電器。 僅在清晨或深夜時使用大功率電器。

欲知詳情，請造訪：<http://www.health.ny.gov/environmental/emergency/weather/hot> 或
<http://www.dhSES.ny.gov/oem/safety-info/publicsafety/heataware.cfm>

###

欲知詳情，請造訪 www.governor.ny.gov
紐約州 | Executive Chamber | press.office@exec.ny.gov | 518.474.8418