



STATE OF NEW YORK | EXECUTIVE CHAMBER

ANDREW M. CUOMO | GOVERNOR

即時發佈：2013 年 7 月 15 日

州長 CUOMO 發佈酷熱警告以提醒民眾有效應對預計於本週席捲全州的酷熱與潮濕

酷熱與潮濕天氣預計於本週席捲全州

隨著預報溫度會在下週攀升至華氏 90 度區間，州長 Andrew M. Cuomo 今日向紐約州民眾提供下列建議，以安全地度過酷熱。

「酷熱和潮濕或會造成危險的後果，包括熱相關疾病，乃至死亡，」州長 Cuomo 說。「務必密切留意天氣建議和警告，立即採取措施來保護自己及所愛之人安全地度過這波持久的超級熱浪。我敦促所有紐約州民眾查看一下自己的鄰居，盡可能留在家裡，多喝水，必要時前往避暑中心。」

「現在，人們應採取預防措施以降低發生熱相關問題之幾率，」紐約州國土安全及緊急服務署署長 Jerome M. Hauer 說。「多喝水，避免曬太陽。盡可能呆在空調場所裡，如公共建築物或購物中心。確保查看一下自己的鄰居，尤其是老者及一直存在健康問題的人士。」

為抵禦酷熱和潮濕，州長 Cuomo 提供下列安全小貼士：

- 減緩激烈的活動和鍛煉，尤其是在日光最猛烈的時候 - 上午 11 時至下午 4 時。
- 在清早 4-7 時之間鍛煉。
- 少攝入蛋白質，多吃水果和蔬菜 - 蛋白質會產生和增加代謝熱，導致水損失。少吃，多餐。不要吃太鹹的食品。
- 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。
- 盡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，或前往裝有空調的公共場所。
- 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。人類處於高溫中，僅需幾分鐘便會窒息而亡。

- 照護鄰里，尤其是老者，及有孩子或有特殊需求之人士。
- 確保寵物有足夠的水和食品，並限制它們的活動。

應提高警惕之人士

- 老者和小孩子最易受影響。
- 超重或酗酒人士非常容易發生熱反應。
- 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 - 可導致死亡。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。可透過冷浴或海綿擦身來降低體溫。
- 中暑衰竭：較中暑的危險性小，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。
- 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。

節約用電

- 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。
- 關掉不必要的電器 - 僅在清晨或深夜時使用大功率電器。

欲知詳情，請於 <http://www.dhSES.ny.gov/oem/safety-info/publicsafety/heataware.cfm> 上流覽州 OEM 的安全避暑小貼士。

欲知有關紐約市之資訊，包括市避暑中心，請流覽：
<http://www.nyc.gov/html/oem/html/hazards/heat.shtml>。

請即刻於 www.nyalert.gov 上免費註冊，以接收當地的最新天氣警告。

###

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