



立即發佈：2022 年 7 月 18 日

凱西·霍楚爾州長

霍楚爾州長敦促紐約民眾準備應對從週二開始的高溫天氣

預計高溫和潮濕天氣將從週二到週四對本州大部地區造成影響，酷熱指數將在 100 華氏度上下

由於極端高溫和潮濕天氣會對人，尤其是老人和年幼兒童造成威脅，霍楚爾州長鼓勵紐約民眾前往地區納涼中心，待在室內，查看弱勢鄰居

由於預計高溫和到中到高度潮濕度將對包括紐約市在內的地區造成 90 華氏度酷熱指數，特定地區酷熱指數或可達 100 華氏度以上，故凱西·霍楚爾州長今天敦促全州紐約民眾為預計從週二持續至週四的危險高溫天氣做好準備，

紐約市、長島 (Long Island) 和哈德遜中部地區 (Mid-Hudson) 以南等本州南部地區將在週二迎來危險高溫天氣。本州大部地區將在週三迎來高溫和潮濕天氣，溫度可達 95 度左右。南部地區將有可能在週四最危險的高溫天氣，目前預計酷熱指數值將打破 100 度記錄。

「全州在未來數天將迎來極端高溫，酷熱指數或將達到危險的 100 度，」霍楚爾州長表示。「我敦促全體紐約民眾本週為高溫和潮濕天氣做好準備，並密切關注未來數天的天氣。我們紐約民眾要互相關照，所以請不要忘記查看鄰居，尤其要查看老年人，有幼兒的人員和殘疾人士。」

紐約州國土安全和緊急服務署 (Division of Homeland Security and Emergency

Services) 署長傑基·布雷 (Jackie Bray) 表示，「未來數天的高溫和濕度造成的危險天氣可能會造成高溫壓力和致病。紐約民眾應盡量待在室內，多喝水以補充水分。如果要運動或不得不在戶外工作，請在清晨或太陽落下後的晚上進行，此時的溫度不會太極端。」

「在我們州 7 月一般是一年中最熱的時候。隨著氣溫上升，要更加注意保護弱勢公民遠離極端高溫，還要讓幼兒離開炎熱的轎車、卡車或廂型車，這點很重要，」監管紐約州消費者保護署 (Division of Consumer Protection) 的紐約州州務卿羅伯特·J·羅德茲格斯 (Robert J. Rodriguez) 表示。「為了挽救生命和阻止不必要的悲劇發生，我鼓勵全體紐約民眾都要瞭解幾項重要的安全事項，也要為了保證照看兒童或面臨危險的兒童而採取安全措施。」

紐約民眾應當關注本地天氣預報以瞭解最新資訊。如需查看天氣預警、警報和最新預報的完整列表，請造訪美國國家氣象局[網站](#)。

紐約州衛生廳 (Department of Health, DOH) 也提醒紐約民眾高溫是美國因天氣致死的頭號元兇。高溫導致的死亡和疾病可以預防，但每年還是有很多人受到極端高溫的影響。一些人因高溫而患病的可能性更高。為保護自己和至親，紐約民眾應瞭解高溫導致疾病的因素和症狀。

中暑的症狀有：

- 皮膚發熱，乾燥，泛紅
- 脈搏快
- 呼吸短促
- 體溫超過 105°
- 不清醒、困惑，以及/或失去知覺。

紐約民眾如需瞭解包括[納涼中心地點](#)等更多資訊，請點擊[這裡](#)訪問專門網頁。

政府機構準備工作

紐約州國土安全與緊急服務署 (Division of Homeland Security and Emergency Services)

紐約州國土安全與緊急服務署應急指揮中心 (Emergency Operations Center) 正在監測天氣狀況，與地方應急經理保持聯絡，並將從地方政府協調響應需求。州儲備倉庫 (State Stockpiles) 準備將物資部署到各地區以有需要的地區。

紐約州公共服務廳

紐約州公共服務廳 (New York State Department of Public Service, NYS DPS) 將監測電力系統狀況，並監督公用事業公司對本週因極端高溫而可能出現的任何狀況的反應。公共服務廳已與公用事業公司領導取得直接聯繫，從而確保他們的系統為極端高溫做好準備，也確保他們將在天氣狀況期間追蹤系統狀況。如果有必要，紐約州公共服務廳將啟動紐約州所有機構的峰值負荷減少計劃 (Peak Load Reduction Program)；紐約州獨立系統運營商 (New York Independent System Operator, NYISO) 將啟動其自願應急需求方案 (Emergency Response Demand Program) 以在必要時減少負荷；紐約的公用事業公司將在必要時在全州範圍內為此次高溫天氣派出 5,500 名工人進行損毀評估、響應、維修和恢復作業。各機構工作人員在氣候災害期間將會全程關注公用事業機構的工作，確保公用事業機構調配適當的人員到受影響最為嚴重的地區。

高溫注意事項

過度炎熱是每年可預防性天氣相關死亡的主要誘因，尤其是在老年群體中。根據聯邦疾病控制預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention) 提供的數據，美國每年有超過 600 人因高溫天氣發生可預防性死亡。為幫助紐約民眾在炎熱天氣保持安全，請遵守以下指示：

做好準備

為避免中暑採取保護措施很重要，這些措施有為避免在一天中最熱的時候出門而調整日程，可能的情況下調整飲食和水分攝入。

- 減少高強度活動和運動，尤其是在日照高峰時段上午 11 時至下午 4 時。
- 應在清晨 7 時以前運動。
- 減少攝取蛋白質，增加食用水果和蔬菜。蛋白質會產生并增加代謝熱，進而導致人體水分流失。少吃多餐。不要吃過鹹的食品。
- 即使不覺得口渴，在酷熱天氣也要每小時飲用至少 2-4 杯水。避免飲用含酒精或咖啡因的飲料。
- 如果可以，請呆在空調房內，盡量不要外出。陽光會加熱人體的內核，造成脫水。如果沒有空調，請呆在最低的樓層，遠離陽光，或到有空調的公用建築物內。
- 如果必須外出，請塗抹高倍防曬係數（至少 SPF 15）的防曬霜，并佩戴帽子以保護臉部和頭部。
- 在戶外時，請穿著寬鬆、輕質的淺色衣物。遮蓋盡可能多的皮膚，以避免曬傷和陽光在身體上的升溫效應。
- 請勿把兒童、寵物或需要特殊護理的人留在停放的汽車或車輛內，尤其是在盛夏高溫期間。密閉車輛內的溫度可迅速升高至 140 華氏度以上。接觸如此高溫可在幾分鐘內導致死亡。
- 高溫天氣期間，請設法核實您鄰居的狀況，鄰居是老人、有幼兒或殘疾人時尤其如此。確保寵物有足夠的食物和水。
- 長時間暴露於高溫可能有害並可能致命。若您或您周遭的人顯露出熱疾病的症狀，包括頭痛、暈眩、肌肉抽筋、噁心想吐等，請呼叫 911 求助。

節省用電

採取明智措施減少能源使用，特別是在用電高峰時期，此舉不僅有助於降低本州的用電峰值負荷，而且當電力價格最貴時還可節省消費者的開支。為減少能源使用量，尤其是在用電高峰時期內，建議公眾採取下列幾種低成本或零成本的節能措施：

- 關閉您住宅向陽面的窗簾和門窗，從而減少太陽熱積聚。
- 外出時關閉空調、燈具及其他電器，使用定時器在到家半小時前啟動空調。使用高級電源插座集中「關閉」所有電器，從而節省能源。
- 風扇能讓房間涼爽 10 度，並且用電量卻比空調少 80%。
- 如果購買空調，請尋找有能源之星認證的產品，這種產品相比標準型號能節能 25%。
- 把您的空調設置為 78 度或更高溫度，從而節約製冷成本。
- 把空調安裝在住宅中部窗戶附近，而不要安裝在轉角窗附近，以便空氣更好地流動。
- 請考慮把設備安裝在住宅的北面、東面或遮陰效果最好的一面。空調接觸直射陽光時將被迫加大工作量並消耗更多電能。
- 用填縫材料密封空調周圍的空間，以防冷空氣洩露。

- 清理製冷風扇和冷凝風扇以及線圈，從而讓空調保持高效運轉，並每月檢查過濾網，必要時更換。
- 在清晨或夜間使用洗衣機、烘乾機、洗碗機和烤箱這類電器。這也有助於減少住宅內的濕熱。
- 使用有能源之星認證的節能燈泡取代普通白熾燈泡，這樣可以節省 75% 的用電量。
- 在可行時用微波爐加工食品。微波爐的用電量比傳統烤箱少大約 50%。
- 用曬衣繩晾曬衣物。如果使用乾衣機，請記得在每次放入衣物前清理乾衣機的烘乾膽管。
- 請注意您在住宅內的不同用水方式。安裝每分鐘用水量不到 3 加侖的低流量淋浴噴頭，取代使用 30 至 40 加侖的水洗澡。
- 將您洗衣機的水溫設置調低，用冷水來漂洗衣物，能夠減少能源使用量。
- 有關節能方法的其他建議，請造訪紐約州能源研究與發展機構 (New York State Energy Research and Development Authority, NYSERDA) 的網站[此處](#)。

水上安全

在享受紐約州提供的諸多划船機會時，乘船人員應確保採取適當的安全預防措施。州公園海事服務局 (State Parks Marine Services Bureau) 提醒乘船遊客安全負責任地參與遊船活動，包括：

- 在水面上時佩戴個人漂浮裝置。州法律規定 12 歲以下的兒童在乘船時佩戴個人漂浮裝置。
- 完成安全的乘船教育課程。
- 適當裝備其船隻並做檢查。
- 保持謹慎的速度。
- 避免在酒後乘船。
- 啟程前查看天氣，以了解潛在風暴，如果聽到雷聲，請立即尋找庇護場所。

紐約州兒童與家庭服務辦公室 (Office of Children and Family Services) 代理主任希拉·J·普爾 (Sheila J. Poole) 表示，「每個人都能幫助預防炎熱車中死亡的事件發生，在全州經歷高溫時這麼做尤其緊迫。首先且最重要的是，請勿將兒童單獨留在車中，車窗打開也不要這麼做。請養成習慣在後排兒童座椅旁擺放需要的物品：在鎖車前會記得查找的鑰匙，錢包或皮包，或手機。這兩個做法可以挽救兒童的生命。」

紐約州衛生廳廳長瑪麗·T·巴塞特 (Mary T. Bassett) 博士表示，「家長和監護人請勿將兒童或寵物留在炎熱的車中，即使打開也不能這麼做，這是因為溫度可在數分鐘內達到致死的水平。注意高溫導致的疾病跡象和症狀很重要，由於兒童和寵物可中暑或因中暑而死亡，所以請採取適當的防護措施。」

車輛管理局 (Department of Motor Vehicles) 局長和州長交通安全委員會 (Governor's Traffic Safety Committee) 主席馬克·J·F·施羅德 (Mark J.F. Schroeder) 表示，

「隨著全州溫度升高，我敦促家長、照護人員和寵物主人習慣性的查看車後座的兒童和寵物。兒童或寵物在後座睡覺或安靜地坐車時，您很容易分心和忘記他們。請在鎖車前檢查。車中升溫很快，所以即便兒童或寵物在車中短暫停留也非常危險。不開車時請記得鎖門，這樣兒童就不會想要爬出車玩耍。」

如果劃獨木舟、皮划艇和站立式槳板，應了解自己的能力和，並在高風或穩定風產生大浪時，或水域有強大水流時採取預防措施。在有摩托艇的水域內划船的人應靠近海岸線並避開主要通道。

您還可訪問紐約州衛生廳應急天氣[網站](#)查看更多關於附近[納涼中心](#)的訊息和其他關於極端高溫的有用建議。

如需瞭解更多有關船隻安全的資訊（包括船隻安全課程列表）和紐約州海上休閒活動的相關資訊，請點擊[此處](#)。

夏日的高溫可能形成一種光化學煙霧中的主要成分：對流層臭氧。環境保護廳 (Department of Environmental Conservation, DEC) 和衛生廳將發布空氣質量健康諮詢，據環境保護廳氣象學家預測，臭氧或細顆粒物的污染水準有望超過 100 的空氣質量指數 (AQI) 值。如需查看空氣質量指數的信息，請造訪[此處](#)。

###

可造訪網站 www.governor.ny.gov 瀏覽更多新聞
紐約州 | 州長辦公室 | press.office@exec.ny.gov | 518.474.8418