



立即發佈：2022 年 8 月 3 日

凱西·霍楚爾州長

霍楚爾州長敦促全州民眾準備應對週四極端高溫天氣

高溫預警已生效並持續至週五，預計週四的熱指數將達到 90 - 100 華氏度

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

凱西·霍楚爾州長今天敦促紐約民眾做好準備，應對週四影響全州許多地區的危險高溫天氣。高熱和高濕將導致首府地區、哈德遜中部地區、紐約市和長島地區的高溫指數達到或超過 100 華氏度，五指湖地區、紐約中部地區、莫郝卡山谷和南部地區的指數達到 90 華氏度。國家氣象局已發佈這些地區的高溫預警，目前該預警將持續至週五。

霍楚爾州長表示，「對許多紐約民眾來說，更危險的高溫即將到來，我敦促大家為本週晚些時候的高濕和高溫天氣做好準備。」「紐約州政府正在密切關注天氣預報，並將在本週為任何需要援助的社區提供支援，因為從週四開始，我們的高溫指數將達到並超過 100。」

紐約州國土安全與緊急服務署 (New York State Division of Homeland Security and Emergency Services) 署長傑基·佈雷 (Jackie Bray)

表示，「紐約民眾應立即做好準備，以應對預計將從本週四開始影響本州大部分地區的極端高溫天氣。我們正在監測天氣狀況，並與當地政府合作夥伴合作，以確保他們在本週高溫期間獲得所需物資。由於我們再次面臨危險高溫，紐約民眾應提前做好保持涼爽的計畫：儘量減少劇烈的戶外活動，補水，不要把寵物或小孩長時間留在室外，並知道如何發現高溫相關疾病的跡象。」

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 華氏度
- 不清醒、困惑，以及/或失去知覺。

您還可造訪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。

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。如需查看紐約州空氣質量預測的信息，請造訪 [此處](#)。

[21 個紐約郡縣](#)仍處於乾旱預警生效狀態。處於乾旱預警之下的郡包括：阿勒格尼郡 (Allegany)、卡特羅格斯郡 (Cattaraugus)、卡尤加郡 (Cayuga)、肖托夸郡 (Chautauqua)、希芒郡 (Chemung)、伊利郡 (Erie)、傑納西郡 (Genessee)、利文斯頓郡 (Livingston)、門羅郡 (Monroe)、尼亞加拉郡 (Niagara)、奧農達加郡 (Onondaga)、安大略郡 (Ontario)、奧爾良郡 (Orleans)、斯凱勒郡 (Schuyler)、塞內卡郡 (Seneca)、斯特本郡 (Steuben)、薩福克郡 (Suffolk)、湯普金斯郡 (Tompkins)、懷俄明郡 (Wyoming) 以及耶茨郡 (Yates)。紐約州政府鼓勵受影響的郡的居民，特別是那些依賴私人地下水井的居民，在未來幾週儘可能地節約用水。有關節水技巧，請瀏覽環境保護廳網頁 dec.ny.gov/lands/5009.html。有關紐約州乾旱的更多資訊，請瀏覽：dec.ny.gov/lands/5011.html。

環境保護廳發佈了以下關於在炎熱天氣進行戶外活動的建議，以避免可能引致危險體溫升高的中暑或熱射病：

- 塗防曬霜
- 放慢步伐
- 多喝水，多休息
- 尋找陰涼處，避免長時間陽光直射
- 不要在酷熱的天氣徒步旅行

紐約州衛生廳廳長瑪麗·T·巴塞特 (Mary T. Bassett)

博士表示，「在極端高溫下，當人體無法自行降溫時，就會發生與熱相關的疾病。最常見的疾病是中暑、熱射病和熱痙攣。認識到熱相關疾病的症狀和體征對長者和兒童尤為

重要，正如州長霍楚爾所建議的那樣，採取基本預防措施將防止因危險的體溫而出現健康問題。」

紐約州環境保護廳廳長巴茲爾·賽格斯 (Basil Seggos)

表示，「危險的氣溫將再次影響全州各地的社區，紐約民衆必須遵循重要的預防措施，以防止或加劇健康問題。州長和我們的機構團隊正在共同努力，透過提高公眾對居民可以採取的措施和確保人們安全的可用資源的認識，幫助那些受極端高溫影響最嚴重的人。」

紐約州公共服務廳執行長羅里·M·克里斯蒂安 (Rory M. Christian)

表示，「公眾繼續尋找降低用電量、保持涼爽和補水的方法非常重要。透過立即採取行動，我們能夠在高溫天氣期間降低用電量，同時保持健康和安全。」

紐約州能源研究與發展機構總裁兼執行長多利·M·哈里斯 (Doreen M. Harris)

表示，「紐約州全州民衆，特別是那些生活在歷來服務不足社區的人，越來越容易受到夏季更頻繁、過熱溫度所造成的負擔。隨著氣溫接近 100 華氏度或更高，紐約州能源研究與發展機構鼓勵紐約民衆利用眾多節能技巧，幫助他們在極端高溫期間提高舒適度、保持涼爽並控制能源成本。」

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正在密切關注本週的高溫指數，監測天氣預報。國土安全與緊急服務署正在與全州的地方應急管理人員溝通，並將協調任何可能的州機構回應，以幫助地方政府。紐約州的儲備可根據需要在本州受影響地區部署資源。

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)

正在跟蹤電力系統狀況，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。紐約州公共事業機構目前約有 5,500

名員工，將在必要時在紐約州各地開展損害評估、應對、維修和修復工作，以應對本週任何天氣相關影響。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爲嚴重的地區。

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。爲幫助紐約民衆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。

- 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。
- 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、有幼兒或個人需求時尤其如此。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技巧，請在[此處](#)造訪紐約州能源研究與發展機構的網站。

所有水域的安全提示

- **成人監督。**這是防止溺水的首要方法。切勿將兒童獨自留在水中或水邊，並始終指定一名**水上觀察員**。此人不應閱讀、發簡訊、使用智慧手機、飲用酒精飲料或做其他分心的事情。
- **選擇明亮的顏色。**研究表明，泳衣的顏色會影響能見度。在前往游泳池、海灘或湖泊之前，考慮一下孩子泳衣的顏色。對於淺底泳池，霓虹粉和霓虹橙往往是最顯眼的。對於湖泊和深底水池，霓虹橙、霓虹綠和霓虹黃往往最為顯眼。
- **識別需要幫助的游泳者。**雖然我們傾向於認為遇到麻煩的游泳者會揮手並發出很大的聲音，但情況並非總是如此。注意那些頭低入水中（嘴巴沒入水中）或張嘴向後傾斜、眼睛閉上或無法集中注意力、腿垂直入水、或試圖游泳但沒有進步的人。
- **游泳課。**多項研究表明，游泳課可以防止溺水。學習如何游泳，並教您的孩子如何游泳。
- **學習心肺復蘇術。**每一秒都很重要，心肺復蘇可以在緊急情況下提供幫助。

開放水域安全提示

- **穿救生衣。**孩子們在船上或參加其他開放水域娛樂活動時，都要穿上救生衣。不會游泳的兒童應始終使用個人漂浮裝置。紐約州法律規定 12 歲以下的兒童在乘船時穿戴海岸警衛隊批准的救生衣。有關正確穿戴救生衣的更多資訊，請造訪[美國海岸警衛隊網站](#)。
- **在海灘上選擇靠近救生員的地方，**只有在救生員值班時才游泳。
- **注意警告標誌，**並瞭解它們的含義。綠旗通常代表指定的游泳區，請務必在綠旗之間游泳。黃旗可能表示衝浪海灘或警示。紅旗表示危險，出現紅旗標誌時，任何人都不得游泳。標誌名稱可能會有所不同，因此請務必在潛入水中前瞭解顏色編碼。
- **小心激流。**激流是遠離海岸的強大洋流。它們往往在淺水點附近形成，如沙洲，或靠近碼頭和防洪堤處，並可能發生在任何有碎浪的海灘，包括五大湖！它們是海灘遊客的頭號危險，甚至可以把最強壯的游泳者拉到海裡。如果陷入激流，儘量保持冷靜，不要與之抗爭。平行於海岸游泳，直到脫離水流，如果開始感到疲勞，就漂浮或踩踏水面。來自國家氣象局的更多資訊，[掙脫激流！](#)
- **當心大浪和巨浪。**海洋游泳不同于在平靜的泳池或湖泊中游泳。巨浪很容易把成年人打翻。對強烈的海浪以及近海岸的陡降做好準備。

泳池安全提示

- **設置障礙。**在室內泳池和水療中心周圍安裝適當的安全屏障。這包括圍欄、大門、門鈴和泳池蓋。
- **泳池警報。**安裝泳池警報，以檢測無人看管時的泳池進入並發出通知。
- **小水池。**不使用時，將較小的便攜式水池排幹並收起來。
- **遮蓋排水溝。**讓兒童遠離泳池排水溝、管道和其他開口，以避免被卡住。兒童的頭髮、四肢、配飾或泳衣可能會卡在排水口或吸水口中。此外，確保您使用的任何泳池和水療中心都有符合聯邦安全標準的排水蓋，包括排水管形狀、排水蓋尺寸和水流速度。按一下 [此處](#)瞭解更多資訊。

營火安全提示

由於天氣乾燥，在享受營火或使用烤架時應格外小心。露營時，任何類型的火災都必須控制在指定區域內，並始終由成年人監督。永遠不要讓營火無人照看。即使是微風也會使火焰或餘燼附著在乾草或灌木叢上並迅速蔓延。在無法監控爐火或烤架時，確保其完全熄滅。

上個月，

[霍楚爾州長宣佈](#)，州政府機構和當局將推進相應行動，幫助解決極端高溫對弱勢社區和其他易受氣候變化導致的日益升溫影響的紐約民眾所造成的影響。臨時建議代表著一項更全面的極端高溫行動計畫的第一階段，該計畫將確定州政府主導的行動，以解決極端

高溫的結構性驅動因素，以及極端高溫對紐約州最弱勢社區的不成比例的影響。關於極端高溫影響的更多資訊，請造訪 dec.ny.gov/energy/125801.html。

###

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