立即發佈：2023 年 7 月 25 日　　凱西・霍楚爾州長

霍楚爾州長警告紐約民眾，預計本周晚些時候全州將出現危險的高溫天氣

週四和週五，低海拔地區的高溫指數預計將超過 100 度

週五，紐約市、長島和哈德遜中部地區的「體感」溫度可能達到 105 度或更高

州機構做好準備應對極端高溫影響，並向地方政府提供資源

霍楚爾州長鼓勵紐約民眾前往地區納涼中心納涼中心

凱西・霍楚爾州長今天警告紐約民眾，預計本周晚些時候本州大部分地區將受到危險高溫天氣的影響。紐約民眾應提前爲週四和週五的高溫和高濕天氣做好準備，因爲全州低海拔地區的高溫指數值或「體感」溫度超過 100 度。週五，紐約市、長島和中哈德遜地區的高溫指數預計將達到 105 度或更高。霍楚爾州長鼓勵紐約民眾在本州進入極端高溫天氣時採取預防措施並提前做好計畫。

霍楚爾州長表示，「極端高溫對紐約民眾的健康構成了重大風險，尤其是對兒童和長者等弱勢群體。我已指示州機構採取一切必要的預防措施，在此次天氣事件中確保紐約民眾的安全，並將在必要時部署人員。在週四高溫襲擊紐約之前，我鼓勵所有紐約民眾採取常識性的預防措施：遠離陽光，保持多喝水，查看鄰居情況，並找到附近的納涼中心。」

國土安全與緊急服務署 (Division of Homeland Security and Emergency Services) 署長傑基・佈雷 (Jackie Bray) 表示，「本週周晚些時候，紐約州大部分地區的氣溫將接近或超過 100 度。如果長時間在室外或沒有空調，這樣的高溫對一些人來說可能是危險的。現在花點時間提前計畫，如果您所在的地區預計會出現極端高溫，可以考慮週四和週五的替代計畫。」

鼓勵紐約民眾關注當地天氣預報，以獲取最新資訊。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。

衛生廳鼓勵紐約民眾注意與高溫相關的疾病的症狀，並保存一份由當地衛生部門和應急管理辦公室提交的最新納涼中心名單。

紐約州衛生廳廳長詹姆斯・麥克唐納 (James McDonald) 博士表示，「90 多度的高溫以及高濕可能會導致紐約各地出現危險的健康狀況，尤其是對長者和慢性病患者來說。重要的是，居民要瞭解與高溫相關的疾病症狀和體徵，保持飲水充足，利用空調空間，盡可能避免劇烈的戶外活動。」

長者和慢性病患者最容易患上與高溫有關的疾病。肥胖、發燒、脫水、服用處方藥、心臟病、精神疾病、血液循環不良、曬傷、飲酒、戶外工作以及生活在炎熱天氣污染可能持續的城市地區等因素都會增加患熱相關疾病的風險。中暑和熱衰竭等熱相關疾病的症狀包括體溫高（103 度或更高）、皮膚灼熱、發紅、乾燥或濕冷、脈搏快而強或脈搏快而弱、頭痛、頭暈、噁心、嘔吐、疲勞或虛弱、肌肉痙攣或抽筋、失去意識、昏倒和昏厥。如果這些症狀很明顯，請撥打 911，將患者轉移到涼爽的地方，鬆開衣服，在身上蓋上涼爽的濕布或把他們放入涼爽的浴缸。與熱相關的疾病是可以避免的，並且有很多方法可以預防。

我們鼓勵家裡沒有空調的紐約民眾在房子的背陰處打開窗戶和遮陽簾，關上陽光充足一側的窗戶和遮陽簾，大量飲水，但避免飲酒、咖啡因和含糖飲料，洗冷水澡，遠離陽光，在一天中最熱的時候（上午 11 點到下午 4 點之間）避免劇烈的戶外活動，遠離陽光，在陽光下時塗防曬霜和戴通風帽，千萬不要把孩子、寵物或有特殊需求的人留在停著的車裡，即使是短暫的，因爲車內的溫度在幾分鐘內就會變得很危險。

爲了緩解極端高溫的影響，居民可以在有空調的公共場所降溫，包括納涼中心、圖書館、購物中心和超市。有關納涼中心位置的資訊可查看此處。

紐約州公共服務廳執行長羅里・M・克里斯蒂安 (Rory M.Christian) 表示，「爲了協助減少電力需求，公眾和企業降低用電量很重要。此外，公眾應該尋找保持涼爽和避免脫水的方法。我們現在可以採取行動，在當前高溫天氣期間降低用電量並保持健康和安全。」

紐約州環境保護廳 (New York State Department of Environmental Conservation) 廳長巴茲爾・賽格斯 (Basil Seggos) 表示，「由於本周晚些時候氣溫預計將達到危險水準，我們敦促紐約民眾採取預防措施，保持涼爽和安全。極端高溫和氣候變化的其他影響，包括更嚴重的風暴和空氣污染，繼續對紐約的社區產生負面影響。環境保護廳與霍楚爾州長、州、市和社區合作夥伴協調，致力於教育紐約民眾如何爲極端高溫做好準備，並合作制定應對當今和未來極端高溫的策略。」

紐約州能源研究與發展機構 (New York State Energy Research and Development Authority, NYSERDA) 總裁兼執行長多利・M・哈里斯 (Doreen M. Harris) 表示，「所有紐約民眾，尤其是那些易受極端高溫影響的人，都可以立即採取預防措施，在管理能源和成本的同時保持涼爽。平衡更傳統的能源管理方法，如即刻拉上窗簾，同時房主也可以尋求長期解決方案，如將紐約州的免費能源評估與改善家庭天氣狀況相結合，並選擇清潔能源技術。」

紐紐約州公園、娛樂設施及古跡保護 (New York State Parks, Recreation and Historic Preservation) 專員艾瑞克・庫勒賽德 (Erik Kulleseid) 表示，「紐約州立公園的游泳池、海灘和噴霧地面已經準備好歡迎人們在這一極端高溫時期避暑。在享受我們各種游泳區的同時，我們敦促所有遊客時刻關注自己和親人的安全。」

<u>政府機構準備工作</u>

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。

紐約州環境保護廳 (Department of Environmental Conservation)
環境保護廳 (Department of Environmental Conservation, DEC) 建議，夏季高溫會導致在地面形成臭氧層。據環境保護廳 (DEC) 氣象學家預測，臭氧或細顆粒物的污染水準可能會超過 100 的空氣質量指數值，並且在室外空氣中的濃度預計對敏感群體不健康，環境保護廳和衛生廳發佈了空氣質量健康警報。明天，7 月 26 日上午 11 點至晚上 11 點，紐約市大都會區的臭氧警報生效。更多關於紐約州空氣品質預報的資訊，請造訪 此處。如需瞭解所在地區當前的空氣品質，請造訪 www.airnow.gov。

霍楚爾州長已將解決極端高溫對本州當前和未來的影響列爲優先事項，並指示環境保護廳和紐約州能源研究與發展機構協調本州的規劃和應對工作。作爲極端高溫行動計畫工作組的一部分，20 多個紐約州機構和當局正在共同努力，推進戰略，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高溫影響的紐約民眾所造成的影響。霍楚爾州長去年宣佈的臨時建議代表著一項正在進行的更全面的極端高溫行動計畫的第一階段，該計畫將確定州府主導的行動，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。早期行動包括在紐約州綜合應急管理計畫中增加極端高溫計劃，以使本州能夠充分準備、應對極端高溫事件並從中恢復。由社區組織和地方政府代表、主題專家和其他利益相關者團體組成的社區諮詢小組定期召開會議，就制定計劃提供意見，其中還將包括公眾透過資訊活動和評論期學習和提供意見的機會。環境保護廳和紐約州能源研究與發展機構與極端高溫行動計畫工作組和布法羅分校聯合主辦的一系列網路研討會於近期結束，其中包括一個主題專家小組就與州和地方極端高溫事件規劃相關的主題進行的演講。關於極端高溫影響的更多資訊，請造訪 https://www.dec.ny.gov/energy/125801.html。

紐約州公共服務廳 (Department of Public Service)
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。

紐約州公園、娛樂設施與古蹟保存辦公室 (Office of Parks, Recreation and Historic Preservation)
紐約州立公園在全州設有設施，公眾可以在游泳池和水域中游泳或在噴霧地面降溫。 有關州立公園遊泳設施的名單，可查看 此處。

高溫安全提貼士

爲協助紐約民眾在炎熱天氣保持安全，請遵守以下指導，並造訪國土安全與緊急服務署高溫安全貼士網頁。

做好準備
爲避免中暑採取保護措施很重要，這些措施有爲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。爲協助紐約民眾在炎熱天氣保持安全，請遵守以下指導，並訪問國土安全與緊急服務署高溫安全貼士網頁。

- 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。蛋白質會產生並增加代謝熱，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，並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

紐約州能源研究與發展機構建議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。爲減少能源使用量，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啓動空調。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%。
- 把您的空調設置爲 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標準白熾燈泡，這樣可以節省 75% 的用電量。
- 在可行時用微波爐加工食品。微波爐比傳統烤箱節省大約 50% 的用電量。
- 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。

水上安全

- **成人監督。**這是防止溺水的首要方法。切勿將孩子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爲顯眼。

- **識別需要協助的游泳者。**雖然我們傾向於認爲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。

開放水域安全

- **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，**只在有救生員值班時游泳。
- **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。可於此處瞭解更多資訊。

有關可用州立公園遊泳設施的名單，可在此處查詢。

###

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