



立即發佈：2023 年 7 月 28 日

凱西·霍楚爾州長

高溫天氣繼續影響紐約州，霍楚爾州長提醒紐約州民眾採取措施預防高溫疾病和脫水問題

酷熱潮濕天氣持續兩天，全州各地體感溫度接近 100 度

極端高溫警報不再生效，紐約大部分郡目前高溫警報生效

州府機構正在跟蹤哈德遜河谷、紐約市和長島地區週六的惡劣天氣影響，因為雷暴天氣可能會導致暴雨和停電

霍楚爾州長呼籲紐約民眾前往地區的[納涼中心](#)躲避暑熱

凱西·霍楚爾州長今天提醒紐約州民眾，酷熱和潮濕天氣仍將對紐約州的大部分地區造成影響，今明兩天應採取額外措施保持涼爽，因為全州的熱指數值（或「體感」溫度）預計達到 90 到 100 度。美國國家氣象局 (National Weather Service) 對紐約州的大部分郡發佈了高溫警告，北部大部分地區持續至週五傍晚，紐約市 (New York City) 和長島地區 (Long Island) 則持續至週六傍晚。霍楚爾州長敦促紐約民眾今明兩天保持警惕，因為持續的極端高溫會造成嚴重的健康風險。

「全州各地即將迎來第二天的極端高溫天氣，危險的天氣狀況將會持續到明天，因此我們正在密切關注紐約市和長島地區的情況。」霍楚爾州長表示。「每位紐約民眾今天都應採取措施，注意降溫，補充水分，避免長時間曬太陽。」

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·布雷 (Jackie Bray) 表示，「紐約州今明兩天的天氣將會極其炎熱潮濕，尤其是北部地區。因此這兩天請大家採取額外措施，確保自己、親友和寵物的安全。如果你需要安全的避暑場所，請前往當地的納涼中心。」

為雷暴可能會導致大雨和停電，因此州政府機構也在跟蹤北部地區週六可能出現的惡劣天氣。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](#)。

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。今天 (7 月 28 日) 上午 11 點至晚上 11 點，**長島地區和紐約市大都會地區 (New York City Metro) 的臭氧警報生效**。如需瞭解紐約州空氣質量預報的更多資訊，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。

紐約民眾也可造訪衛生廳網站，查看當地衛生部門和應急管理辦公室提交的最新[納涼中心清單](#)。

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，但每年仍然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。

中暑症狀包括

- 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。

如需瞭解衛生廳提供的更多極端高溫建議，請造訪[此處](#)網站。

紐約州環境保護廳廳長巴茲爾·賽格斯 (Basil Seggos) 表示，「紐約州本週持續的極端高溫天氣再次提醒我們，不斷變化的氣候會對社區造成影響。環境保護廳將繼續與州、市和地方夥伴合作協調，確保紐約民眾獲得所需的資訊，做好應對極端高溫的準備。我也呼籲所有紐約民眾關注本地的天氣狀況，並尋找能夠保持涼爽和安全的空間。」

紐約州衛生廳廳長詹姆斯·麥克唐納 (James McDonald) 博士表示，「在這種極端氣溫下，保持身體有充足的水分並找到有空調的場所至關重要。對於老年人和任何患有慢性疾病的人來說，則要採取基本的預防措施，保持涼爽，保護自己不要因為危險的高溫天氣而出現健康問題（如中暑或熱衰竭），這一點尤其重要。」

更多機構行動

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，並與地方應急管理人員保持聯絡。服務署將會協調任何可能需要的州府機構響應行動，以為地方政府提供協助。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 (Department of Public Service, DPS)

紐約州公共服務廳正在跟蹤電力系統狀況，並監督公用事業公司的響應行動，以應對本週因極端高溫而可能出現的任何狀況。紐約州公共事業機構目前調派了約 5,500 名員工，可在有需要時前往紐約州各地開展損害評估、應對、維修和修復工作，以處理本週末的任何天氣影響。各機構工作人員將在氣候災害期間繼續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前往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。有關可用州立公園游泳設施的名單，可在[此處](#)查詢。

高溫安全貼士

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，並造訪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

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。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為顯眼。

- **識別需要協助的游泳者。**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。

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**，只在救生員值班時段游泳。
- **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。點擊[此處](#)瞭解更多資訊。

###