



立即發表：2018年6月27日

州長安德魯 M. 葛謨

葛謨州長敦促紐約州民眾做好準備因應本週末至下週一的危險高溫氣候

*高溫混合高濕度的氣候可能危害高風險族群，如年長者和兒童*

*紐約州高溫警報閾值已調降至華氏 95 度以幫助預防與高溫相關疾病*

安德魯 M. 葛謨州長今日提醒所有紐約州民眾做好準備，因應預計從本週末開始至下週一 7 月 2 日期間的長時間危險高溫與高濕度氣候。為避免高溫相關疾病，州長鼓勵民眾在這段期間減少高強度的戶外體力活動，尤其是易受高溫影響者，如幼童、年長者、戶外運動者，從事戶外勞動工作者、以及呼吸道疾病（如氣喘）患者。隨著氣溫上升，風險人群應採取必要措施保持涼爽。

「隨著我們即將面臨炎熱高溫和濕度的氣候，我在此敦促本州居民和訪客採取必要的預防措施，以保護自己和家人的安全，」州長葛謨表示。「我鼓勵所有紐約州民眾充分利用本州各地的公共避暑站、游泳池和水域，並留意空氣品質以及其他健康風險因子，以確保大家度過一個安全、開心的假日週末。」

### 高溫警報

國家氣象局 (National Weather Service) 預報，本週五 6 月 29 日起將有一波強烈的熱浪侵襲，影響至少持續至下週一 7 月 2 日止，空氣品質也可能惡化。高溫加上高濕度的情況，將使熱指數範圍達到華氏 95 度至 104 度，尤其是在遠離海岸線的市郊地區以及低海拔和河谷地區。此外，今晚至週四的陣雨和可能發生的雷雨，也許會帶來強降雨，造成市郊地區、排水不良地區和小型溪流發生洪水。

按照州長的指示，最近紐約州衛生廳 (Department of Health) 與紐約州氣象局 (National Weather Service) 已合作進行降低氣溫工作，以警示人們防範因炎熱的天氣和華氏 95 度至 100 度的熱浪而患上高溫相關疾病。紐約州衛生廳由美國航空航天局 (NASA) 資助，指出在熱指數達到 95 度或更高時，急救部門的收治人數和因高溫而住院的人數顯著增加。在熱浪的後四天，熱應激、脫水、腎病、心血管疾病和死亡的風險增加。

### 避暑中心與游泳設施

此外，紐約州衛生廳創建了避暑中心在線清單，人們可以在酷暑天氣前往這些避暑中心降溫。避暑中心的地址和電話號碼清單由各地區的地方衛生署和應急管理辦公室共享在[此處](#)。紐約州立公園系統的各處泳池和海灘也都已開放供民眾在未來炎熱的日子避暑。

熱門的游泳設施包括長島地區 (Long Island) 的瓊斯海灘 (Jones Beach)、羅博摩斯州立公園 (Robert Moses)、沉沒草場州立公園 (Sunken Meadow)；紐約市丹尼法雷爾河岸 (Denny Farrell Riverbank)、羅伯托·克萊門特泳池 (Roberto Clemente Pools) 和熊山廣場噴霧台 (Gantry Plaza Spray Pad)；哈德遜谷地區 (Hudson Valley) 的熊山 (Bear Mountain)、洛克蘭湖 (Rockland Lake)、米勒瓦斯卡州立公園 (Minnewaska)、塔格卡尼克湖州立公園 (Lake Taghkanic)、泰康利湖州立公園 (Taconic) (考帕克與路德池塘 (Copake and Rudd Pond))；首府地區 (Capital District) 格拉夫頓湖 (Grafton Lakes)、薩拉託加溫泉 (Saratoga Spa) (維多利亞游泳和普萊斯泳池 (Victoria and Peerless Pools)、莫羅湖 (Moreau Lake)；麥可山谷地區 (Mohawk Valley) 德爾塔湖 (Delta Lake)、紐約州中部地區綠湖 (Green Lakes) 與維羅娜海灘 (Verona Beach)、紐約州南部地區 (Southern Tier) 塔哈諾克瀑布 (Taughannock Falls) 與瓦丁格倫瀑布 (Watkins Glen)；五指湖地區 (Finger Lakes) 費爾黑文港 (Fair Haven) 與哈姆林海灘 (Hamlin Beach)；紐約州西部地區 (Western New York) 尼亞加拉堡 (Fort Niagara)、艾瓦戈拉州立公園 (Evangola)、阿利蓋尼州立公園 (Allegheny)、(貴格會區域 (Quaker Area))。

所有開放游泳池和避暑地點的完整清單請參閱[此處](#)。在阿迪朗達克 (Adirondack) 與卡茨基爾 (Catskill) 公園中由紐約州環境保護廳 (Department of Environmental Conservation, DEC) 所營運的露營場也有其他游泳設施可供使用。紐約州環境保護廳的各地露營場內的所有游泳設施完整清單請參閱[此處](#)。

### 空氣品質預警

環境保護廳與衛生廳正持續監控氣象預報，並準備向州內各地區發布本週末和下週初的空氣品質健康警告 (Air Quality Health Advisories)。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。汽車的廢氣和他州的排放源都是對流層臭氧的主要來源，也是東北部地區最嚴重的空氣污染問題。這種近地污染源不應與大氣層的保護性臭氧層混淆。[環境保護廳](#)與[衛生廳](#)皆提供最新的空氣品質資訊 (包括臭氧層和懸浮微粒 2.5 等級) 可供檢閱。此外，環境保護廳也已設立免費的空氣品質專線，協助大眾透過致電 1-800-535-1345 了解空氣品質警告的相關資訊。請參閱環境保護廳的空氣品質指數預報[頁面](#)了解最新資訊。

當臭氧層等級達到最高時 (一般為午後至傍晚時分)，所有民眾，尤其是幼兒、在戶外鍛煉者、參與高強度戶外勞動者以及呼吸道疾病 (例如氣喘) 患者應考慮減少高強度的戶外體力活動。戶外的臭氧層等級提高時，進入室內通常可減少暴露在臭氧層之中的情況。出現呼吸急促、胸痛或咳嗽徵狀的民眾應考慮向其醫師諮詢。臭氧層等級一般而言會在夜間下降，在日間也可透過減少使用汽機車交通，於可能處改採大眾運輸來將臭氧層等級降至最低。

## 水域安全

游泳者應切記，在水溫華氏 77 度以下的湖泊、河川和溪流游泳時，可能會有危險，並可能造成失溫。目前已獲報安大略湖 (Lake Ontario) 的水溫約為華氏 54 度，伊利湖 (Lake Erie) 的水溫約在華氏 65 - 70 度之間，而張伯倫湖 (Lake Champlain) 的水溫則為華氏 62 度。

划船遊客請務必做好適當的安全預防措施。紐約州立公園 (New York State Parks) 的海洋服務局 (Marine Services Bureau) 提供了下列安全提示：

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；
- 啟程前查看天氣預報，以了解潛在風暴，如果聽到雷聲，請立即尋找庇護場所。

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。

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](#)。

## 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，州長提出下列建議：

這些人應多加注意：

- 老年人和小孩最易受高溫天氣影響
- 有體重問題或酗酒問題，並對高溫反應非常敏感的人
- 使用特定藥物或藥品的人

做好準備：

- 減慢進行高強度活動和運動，尤其是在日照高峰時段上午 11 時至下午 4 時。

- 鍛煉應在清晨 4 至 7 時進行。
- 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。
- 在盛夏高溫期間，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。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、有幼兒或有特殊需求時尤其如此。
- 確保寵物有足夠的食物和水。

#### 了解高溫相關疾病的表征：

長時間暴露於高溫可能有害並可能致命。如果您或您認識的人出現熱病症狀或體徵，請致電 911，其中包括：

- 頭疼
- 頭暈目眩
- 肌肉痙攣
- 惡心
- 嘔吐

欲獲取更多信息來了解如何在酷暑天氣期間保持安全，請點擊[此處](#)。

此外，葛謨州長最近[宣佈](#)，通過家庭取暖輔助計畫 (Home Heating Assistance Program, HEAP) 為有嚴重健康問題的紐約民眾提供 300 萬美元的聯邦資金用來領取補助金以購買空調。降溫補助金將按照先到先得的原則提供。[當地社會服務部門](#)將在 8 月 31 日前，或在資金用盡前接受申請。

###

網站 [www.governor.ny.gov](http://www.governor.ny.gov) 有更多新聞  
紐約州 | 行政辦公室 | [press.office@exec.ny.gov](mailto:press.office@exec.ny.gov) | 518.474.8418

[退出訂閱](#)