



立即發布：2019 年 7 月 18 日

州長安德魯 M. 葛謨

葛謨州長敦促紐約民眾準備應對本週末的高溫天氣

高溫高濕可能會給包括老人和小孩在內的高風險人群帶來危險

州立公園和游泳設施將在週末期間延長開放時間

賈維茨中心 (Javits Center) 將為需要清涼站的紐約居民開放設施

公共服務部 (Department of Public Service) 啟動用電高峰減負計畫

州長安德魯 M. 葛謨 (Andrew M. Cuomo) 今天敦促紐約全州民眾提前採取預防措施，應對將於 7 月 19 日星期五開始直至 7 月 22 日星期一可能發生的潛在高溫天氣。在此時間段期間，酷熱指數將有可能處在 90 多度到 100 多度之間。國家氣象局 (National Weather Service) 現已針對除了紐約北部 (North Country) 以外的絕大多數縣發佈了高溫公告，且在本週期間，可能還會發佈更多高溫公告。本週末，紐約民眾可以利用已經延長開放時長的州立公園游泳設施，以及位於全州各地的清涼站。對於需要清涼站的紐約市居民，賈維茨中心將於週五、週六和週日上午 11 點至晚上 8 點開放設施。

「我敦促紐約民眾在本週末採取任何和一切必要的預防措施，應對酷熱天氣，」**葛謨州長表示**。「有游泳設施的州立公園將延長開放時間，如果您無法獲取空調，則可使用遍佈全州的公共清涼站。請確保關照鄰里，並限制在戶外的活動時間，以確保您和您所愛之人都能在酷熱天氣內保證安全和健康。」

這個高溫期將導致熱壓力和熱相關疾病風險增加。易患熱病相關疾病的人群包括幼兒、老人、戶外運動者、從事戶外活動的人，以及哮喘等呼吸系統疾病患者，伴隨氣溫升高，這些人應當採取必要的措施保持涼爽。

紐約民眾應關注本地天氣預報以了解最新資訊。如需查看天氣預警、警報和最新預報的完整列表，請訪問美國國家氣象局[網站](#)。

紐約州公共服務部 (New York State Department of Public Service) 將在今明兩天下午 1:00 至 6:00 期間啟動所有紐約州機構的用電高峰減負計畫。此外，紐約獨立

系統調度機構 (New York Independent System Operator, NYISO) 現已決定在明天、週六和週日期間，針對 115kv 及以上的輸電線纜暫停所有作業。同樣，本州公用事業正在恢復系統正常運轉，並暫停任何計劃停電，以確保有足夠的電力容量來滿足客戶的需求。客戶節電和自願減少通訊服務也將是一個重點。最後，本部門將監督電力系統情況，並監察公用事業對任何情況的回應。

紐約州游泳設施和清涼中心

安德魯 M. 葛謨州長今日已指示州立公園、休閒設施和歷史建築保護辦公室 (State Office of Parks, Recreation and Historic Preservation) 在當前高溫天氣期間延長州游泳設施的開放時間，以幫助紐約民眾應對高溫天氣。開放時間延長將從週五開始，一直持續到週日，具體在以下州立公園實施。

長島地區 (Long Island)

鐘斯海灘 (Jones Beach)
桑肯草原 (Sunken Meadow)
羅伯特·摩西 (Robert Moses)
奧連特海灘 (Orient Beach)
赫克歇爾 (Hecksher)
野木 (Wildwood)
希瑟山 (Hither Hills)
蒙托克唐斯 (Montauk Downs)

紐約市

甘特裡廣場 (Gantry Plaza)——額外的灑水墊

首府地區 (Capital Region)

薩拉托加水療中心 (Saratoga Spa)——無與倫比的維多利亞泳池
莫羅湖 (Moreau Lake)

麥可山谷 (Mohawk Valley)

三角洲湖 (Delta Lake)
曼基州立公園 (Mine Kill) 泳池

哈德遜谷 (Hudson Valley)

富蘭克林 D. 羅斯福 (Franklin D. Roosevelt) 泳池
洛克藍湖池塘 (Rockland Lake pool)
熊山州立公園 (Bear Mountain) 泳池
高托州立公園 (High Tor) 泳池
韋爾奇湖 (Lake Welch)
蒂奧拉蒂湖 (Lake Tiorati)

塔加尼奇湖 (Lake Taghkanic)
明紐斯卡 (Minnewaska)

中部地區 (Central Region)
格林湖州立公園 (Green Lakes State Park)

紐約州北部地區 (North Country)
基韋丁州立公園 (Keewaydin) 泳池

五指湖地區 (Finger Lakes)
萊奇沃思州立公園 (Letchworth) 泳池
桑普森 (Sampson)
達裡安湖 (Darien Lakes)
哈姆林 (Hamlin)

紐約州南部地區 (Southern Tier)
羅伯特·特雷曼 (Robert Treman)
托漢諾克瀑布群 (Taughannock Falls)

紐約州西部地區 (Western New York)
尼亞加拉堡 (Fort Niagara) 泳池
比佛島 (Beaver Island)
阿利根尼縣 (Allegany)——貴格會和紅房子海灘
長尖岬 (Long Point)

如需獲取避暑用的游泳場所和清涼站的詳情和完整列表請訪問：
www.parks.ny.gov，並選擇您附近的州立公園。紐約民眾也應該提前致電，因為惡劣天氣可能會影響泳池和海灘的開放時間。

紐約州衛生署 (New York State Department of Health) 創建了清涼中心在線清單，使得人們可以在酷暑天氣時前往這些清涼中心避暑。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](#)。

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
- 有體重問題或酒精問題的人員
- 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。暴露在如此高溫之下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](#)。

紐約民眾呼籲節約用電

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。
- 如果購買空調，請尋找有能源之星認證的產品。能源之星空調的用電量比普通型號的空調低最多 **25%**。
- 風扇能讓房間涼爽 **5-10** 度，並且用電量卻比空調少 **80%**。
- 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并消耗更多電能。
- 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，并每月檢查過濾網，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。
- 降低洗衣機的溫度設置，使用冷水沖洗，將減少能源使用。

有關如何節能的其他小貼士，請訪問紐約州能源研究和开发署 (New York State Energy Research and Development Authority, NYSERDA) 的網站，請點擊[此處](#)。

水域安全

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。州立公園海洋服務局 (State Parks Marine Services Bureau) 提供下列安全提示：

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](#)。

###

網站 www.governor.ny.gov 有更多新聞
紐約州 | 行政辦公室 | press.office@exec.ny.gov | 518.474.8418

[退出訂閱](#)