



立即發佈：2020 年 7 月 27 日

州長安德魯 M. 葛謨

葛謨州長敦促紐約民眾採取安全預防措施應對週一的極端高溫天氣

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

州海灘和游泳池仍然開放，減少密度的規定仍生效

安德魯 M. 葛謨州長今天敦促紐約州全體民眾採取適當的安全措施，因為週一可能出現潛在的危險高溫天氣，高溫指數將在 90 多華氏度到低 100 華氏度以下波動。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。

「紐約州又將迎來一波高溫，我敦促大家採取一切必要的預防措施，確保自己和家人的安全，」葛謨州長表示。「這種高溫對小孩、老人和有呼吸系統疾病的人尤其危險——但我鼓勵大家限制戶外活動，如果你想在海灘和泳池裡涼爽，請記得戴上口罩，保持社交距離。」

週一，預計本州大部分地區將出現部分多雲天氣，氣溫在 80 多華氏度到 90 多華氏度之間，熱量指數在 90 多度到 100 度以下。紐約市北部區域也可能出現陣雨和雷暴，首府地區 (Capital)、紐約州中部地區 (Central New York) 和紐約州北部地區 (North Country) 可能出現暴風雨，暴風雨可能會帶來暴雨和陣風。

美國國家氣象局 (National Weather Service) 已經發佈了州內多個不同地區的高溫警報。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](#)。

紐約州公共服務廳 (New York State Department of Public Service, NYS DPS) 將監測電力系統狀況，並監督公用事業公司對任何可能出現的狀況的反應。

如果有必要，紐約州公共服務廳將對紐約州所有機構啟動峰值負荷削減計畫 (Peak Load Reduction Program)。此外，紐約州獨立系統運營商 (New York Independent System Operator) 將啟動其自願應急需求計畫 (Emergency Response Demand Program)，在必要時減少負荷。

州立公園、海灘和游泳池也保持開放。由於新型冠狀病毒疫情，總容量已將密度降低了 50%。出行前，潛在的遊客應該查看 <https://parks.ny.gov/> 發佈的容量警報和關閉通知。

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：

下列人群面臨的風險最大：

- 老年人和小孩最易受高溫天氣影響
- 超重/肥胖的人
- 使用特定藥物或藥品的人

做好準備：

- 避免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。
- 鍛煉和活動應在清晨 4 至 7 時進行。
- 喝大量的水和不含咖啡因的飲料。
- 在一天最熱的時候，遠離陽光，在有空調的建築物裡待上幾個小時涼快一下。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。
- 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](#)。

呼籲紐約民眾節約用電

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。

有關節能方法的其他建議，請訪問紐約州能源研究與發展機構 (New York State Energy Research and Development Authority, NYSERDA) 的網站[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](#)