



立即發佈：2020 年 7 月 17 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

公用事業公司暫停計畫停電工作，以確保電力容量將滿足客戶的需求

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在可能出現危險的高溫天氣之前採取預防措施，預計高溫天氣將從週六早晨開始，一直持續到週末。在整個時間範圍內，以及全州大部分地區，熱值係數可能在 90 華氏度以下到 100 華氏度之間。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 (National Weather Service) [網站](#)。

「天氣預報稱未來幾天將有一波熱浪，我敦促紐約州全體民眾採取一切必要的預防措施，」葛謨州長表示。「這種天氣對兒童、老年人和有呼吸系統疾病的人尤其危險。請確保關照鄰里並限制在戶外活動，以確保您和親朋好友都能在酷熱天氣保證安全和健康。如果您確實去了海灘和游泳池，一定要戴上口罩，保持社交距離。」

週六，紐約州西部地區 (Western New York)、麥可山谷地區 (Mohawk Valley) 和紐約州北部地區 (North Country) 的氣溫預計將達到 85 華氏度以上，而本州其他地區的氣溫將達到 90 華氏度以上。周日，氣溫將會升高，預計全州氣溫將達到 90 華氏度，一些地區可能達到 100 華氏度。

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。

在這段高溫時期，本州公用事業公司暫停了所有計畫的停電工作，以確保有足夠的電力供應來滿足客戶的需求。客戶節電和自願減少通訊服務也將是一個重點。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啟動紐約州所有機構的峰值負荷減少計畫 (Peak Load Reduction Program)。此外，紐約州獨立系統運營商 (New York Independent System

Operator, NYISO) 將啟動其自願應急需求方案 (Emergency Response Demand Program) 以在必要時減少負荷。

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](#)