



立即發表：2017年7月20日

州長安德魯 M. 葛謨

葛謨州長宣佈州立公園 (STATE PARKS) 將在紐約州南部地區 (DOWNSTATE) 延長泳池和海灘的運營時間

鑒於週五前本地將持續高溫天氣，紐約市 (New York City)、長島 (Long Island) 和哈德遜谷中部地區 (Mid-Hudson Valley) 的州立公園將延長運營時間

預計直至 7 月 21 日週五之前，本州將持續面臨高溫酷暑天氣，安德魯 M. 葛謨州長現指示紐約市、長島和哈德遜谷中部地區的州立公園延長泳池和海灘的運營時間。鑒於熱指數值 (Heat Index Values) 將升至 90° 以上，且下午的熱指數值將升至高點，州長現鼓勵所有紐約民眾採取防範措施。

「隨著紐約市、長島和哈德遜谷中部地區的氣溫將接近危險值，我現在指示州立公園延長泳池和海灘的運營時間，使得紐約民眾可以享用這類服務，確保大人和孩子們都能在本週末保持清涼，」州長葛謨如此說道。「我敦促所有民眾關注本地天氣狀況，保護自身和親人，抵禦酷暑天氣。」

以下海灘和泳池將延長運營時間：

哈德遜谷中部地區 (Mid-Hudson Region)

- 貝爾山游泳池 (Bear Mountain Pool)，延長游泳時間至晚上 6:30
- 羅克蘭湖游泳池 (Rockland Lake Pool)，將開放至晚上 6:45
- 韋爾奇湖海灘 (Lake Welch Beach)，將開放至晚上 7 點
- FDR 州立公園游泳池 (FDR State Park Pool)，將開放至晚上 6:30
- 塔戈卡尼克湖海灘 (Lake Taghkanic Beach)，將開放至晚上 7 點

紐約市 (New York City)

- 皇后區 (Queens) 龍門廣場州立公園 (Gantry Plaza State Park) 和布魯克林區 (Brooklyn) 東河州立公園 (East River State Park) 將增添灑水器

長島地區 (Long Island) :

- 瓊斯海灘州立公園 (Jones Beach State Park)、羅伯特摩斯州立公園 (Robert Moses State Park)、低地草坪州立公園 (Sunken Meadow State Park)、希瑟山州立公園 (Hither Hills State Park) 的海灘，還有瓊斯海灘西部澡堂游泳池 (Jones Beach West Bathhouse Pool) 將開放至晚上 8 點
- 懷爾伍德州立公園 (Wildwood) 和東方海灘州立公園 (Orient Beach) 海峽沿岸的游泳灘將延長開放到晚上 7 點
- 蒙托克唐斯州立公園 (Montauk Downs State Park) 也將開放至晚上 7 點

拿騷縣 (Nassau)、洛克蘭縣 (Rockland)、薩福克縣 (Suffolk) 和韋斯切斯特縣 (Westchester) 已經發佈高溫警報 (Heat Advisory)，該警告將在今天 7 月 20 日下午 6 點前有效。布朗克斯 (Bronx)、金斯縣 (Kings)、紐約 (New York)、皇后縣 (Queens) 和裡奇蒙縣 (Richmond) 也已發佈了有效期直至今晚 8 點的高溫警報。公園將在 7 月 19 日週三至 7 月 21 日週五期間延長運營時間。

已發佈高溫警報，高溫高濕預計至少連續兩天讓人感覺氣溫高達 95 至 99°，或暫時升至 100 至 104°。

惡劣天氣或持續變化的海水條件會對游泳產生影響。請查看州立公園網站，www.nysparks.com，或直接打電話聯繫公園來確認天氣狀況或海水條件是否適合游泳。

州立公園 (State Parks) 專員露絲·哈威 (Rose Harvey) 表示，「熱指數上升時，州立公園的海灘和游泳池是最適合納涼的地點。感謝葛謨州長提供更多機會，讓家庭舒適地享受戶外生活。」

紐約州老齡化辦公室 (Office of the Aging) 代理主任格雷格·奧爾森 (Greg Olsen) 表示，「極端高溫高濕能夠產生嚴重後果，老年人尤其危險。老年人更容易受到高溫相關疾病的影響，尤其是低收入、獨居、有慢性疾病或服用特定藥物的老年人。在夏季月份，鄰居和家人應每天探望老年人，確保他們健康安全。」

紐約州衛生廳 (Health) 廳長霍華德·朱克 (Howard Zucker) 博士表示，「高溫高濕時段在夏季月份不足為奇，長時間或密集接觸高溫會影響健康，必須嚴肅對待。我建議全體紐約民眾採取措施預防中暑，並了解高溫相關疾病的症狀，以便您本人或您認識的人因高溫引發健康問題時做出相應的處理。」

紐約州國土安全與緊急服務署 (Division of Homeland Security and Emergency Services) 署長羅傑 L. 帕裡諾先生 (Roger L. Parrino, Sr.) 表示，「紐約州南部地區的溫度在本週預計顯著攀升。採取預防措施保護自己抵禦高溫，在戶外工作、有年幼子女或健康問題時尤其如此。最重要的是，當個好鄰居，探訪老年朋友和鄰居，以及那些有特殊需求的人。」

在高溫天氣，風險最大的人包括老年人、幼兒、有體重問題或酒癮問題的人、接受特定治療或服用特定藥物的人。

紐約市今明兩天將開放避暑中心。要查找最近的避暑中心和開放時間，請致電 311 或訪問：www.nyc.gov/beattheheat。要查看紐約州各地的避暑中心地點，請訪問：www.health.ny.gov/environmental/weather/cooling/index.htm。

了解高溫相關健康後果的表征

中暑：中暑也稱為日射病，可能危及生命。體溫會升高，並導致腦損傷；如果相關人員不迅速降低體溫，可能會死亡。表征包括皮膚發熱、泛紅、乾燥；意識改變；脈搏變快變弱；呼吸短促。冷水澡和擦身浴能夠提供幫助，並降低體溫。

中暑虛脫：中暑虛脫的危險性低於中暑，會造成健康問題，人們過度運動，或在潮濕溫暖的地點工作並流失體液時，最常發生這種狀況。表征包括皮膚變冷、潮濕、蒼白或泛紅；大量排汗；頭痛；惡心嘔吐；頭暈疲乏。如果發生這些症狀，請把發生問題的人從有陽光的地方移開，並敷上濕涼毛巾。

日曬傷：日曬傷會減緩皮膚的自我冷卻力。表征包括泛紅和疼痛；嚴重時會發生皮膚腫脹、水泡、高熱、頭痛。軟膏劑對輕度患者有緩解作用。重度患者應就醫。塗抹防曬霜保護自己，至少 15 的高防曬指數 (sun protector factor, SPF) 等級。大量出汗或游泳後，隨時重新塗抹防曬霜。

熱痙攣：重勞頓感經常造成肌肉疼痛和肌痙攣。出汗流失水分和鹽分會造成痙攣。表征是腹部和腿部肌肉疼痛。用力按壓痙攣的肌肉來緩解症狀，或溫柔地按摩以緩解痙攣。在戶外健身或工作時請記住給身體補水。

熱疹：皮膚刺激，看起來有一堆發紅的丘疹或小水泡。設法把人移動到涼爽的地點、讓受影響的部位保持乾燥、讓人使用爽身粉提高舒適感。

節能

- 高溫期間，由於用電量處於峰值，則更容易出現停電現象。為了避免給電網帶來沉重負擔，請注意節能，幫助防止電力分配紊亂。
- 請將空調設在 78° 及以上。僅在您在家時使用空調。

- 關閉不必要的電器，僅在清晨或深夜使用用電量大的電器。

如需了解更多資訊，請訪問：

www.health.ny.gov/environmental/emergency/weather/hot 或

www.dhSES.ny.gov/oem/safety-info/publicsafety/heataware.cfm。要獲取您所在地區的
最新天氣預報，請立即免費註冊：www.nyalert.gov。

###

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