



**Built to Lead**

立即發表：2016年8月11日

州長安德魯 M. 葛謨

## 葛謨州長指示紐約州立公園再次延長游泳設施的開放時間

### 現建議紐約人在高溫潮期間採取安全防範措施

安德魯 M. 葛謨州長今日宣佈已指示州公園，休閒設施和歷史建築保護辦公室在今夏再次延長州游泳設施及其他州立公園的開放時間。考慮到近期悶熱高濕天氣，游泳設施將於今天延長開放時間，直至8月14日星期日。考慮到本週全州的氣溫將接近100度，州長現敦促紐約人採取適當措施保證安全。

「本週氣溫預計將達到100度，我們必須採取所有防範措施，保證紐約人的安全，」葛謨州長指出。「我現已要求紐約州的公園延長其游泳設施的開放時間，從而為紐約人在炎熱夏季中帶去一絲清涼。我敦促全體紐約人採取必要措施，在極度炎熱的夏日裡，限制高溫暴曬時間，保證自身安全。」

下列州立公園的游泳設施將延長開放時間：

- 長島：海灘：鐘斯海灘、羅伯特·摩斯州立公園、蒙托克州立公園、桑肯草原州立公園海灘直至長島海灣和鐘斯海灘的泳池都將持續開放至晚上8點。
- 紐約市：皇后區龍門廣場州立公園和布魯克林區東河州立公園將再次增添灑水器。
- 哈得遜鎮中部：FDR州立公園的泳池將在週四和週五持續開放至晚上6:30，而在週六和週日將持續開放至晚上7:30。塔康尼克州立公園的Ore Pit Pond—Copake Falls地區將持續開放至晚上7點。
- 首府地區：薩拉托加溫泉州立公園的維多利亞泳池和格拉夫頓湖州立公園的海灘均將持續開放到晚上8點。莫羅湖州立公園的海灘將在週四持續開放到晚上7點，週五、週六和週日將開放至晚上8點。
- 紐約州北鄉村：位於Cedar Point、Point Au Roche、羅伯特·摩斯州立公園、思威克海灘州立公園、威爾斯利島、韋斯科特海灘州立公園定地區的游泳海灘和基維丁州立公園的泳池將持續開放至晚上8點。
- 麥可山谷/紐約中部：綠湖州立公園、三角洲州立公園、沙島海灘州立公園的游泳浴場將開放至每晚8:00。
- 五指湖：漢姆林海灘州立公園的游泳海灘將持續開放至晚上8點；萊奇沃思州立公園的北泳池將在週四和週五開放至晚上7點，週六和週日開放至晚上8點。
- 紐約州西部：比弗島和尼亞加拉堡的游泳設施將持續開放至每晚8點，阿勒格尼州立公園的紅屋海灘和佳格區海灘將開放至每晚7:45。

州立公園專員羅斯·哈威 (Rose Harvey) 表示：「不論是在海灘或是湖濱、泳池或噴泉，州立公園都是避暑的最佳去處。感謝葛謨州長為紐約家庭提供更多避暑地，使得人們在高溫時期能夠感到涼爽舒適。」

這是今夏州立公園第二次延長游泳設施的開放時間。7 月 26 日，葛謨州長已經指示各州立公園對設施的開放時間延長三天，使得紐約人能夠在溫度升高時找到其他的清涼去處。

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](http://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。

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提供的數據，美國每年有超過 650 人因高溫天氣發生可預防性死亡。在大多數年份，炎熱天氣的致死人數超過洪水、閃電、龍捲風和颶風的總和。根據國家海洋與大氣治理署和國家氣象局提供的統計數據，自 2006 年起，紐約州每年有 80 多人直接死於高溫天氣。

預期而來的高溫天氣使得紐約州衛生部和紐約州國土安全與緊急服務部紛紛向紐約民眾提出建議，幫助他們確保安全。

紐約州國土安全與緊急服務部專員約翰·邁爾維爾 (John Melville) 表示：「瞭解高溫期間可能發生的問題是十分重要的。採取防範措施保證您的健康，並注意高溫期間由於用電量處於峰值，可能會出現停電現象，請做好準備。」

為了幫助紐約人在極其炎熱的日子裡保證安全，紐約州衛生部和紐約州國土安全與緊急服務部提出了以下建議：

#### 防範措施：

- 同時注意溫度和濕度。
- 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。蛋白質會產生並增加代謝熱，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，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。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。

#### 節能小貼士：

- 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 度及以上。
- 僅在您在家時使用空調。
- 關閉所有不必要的電器。僅在清晨或夜晚使用用電量大的電器。

如需更多資訊請造訪：<http://www.health.ny.gov/environmental/emergency/weather/hot> 或 <http://www.dhss.ny.gov/oem/safety-info/publicsafety/heataware.cfm>。

如需瞭解更多有關紐約市的資訊，包括城市清涼中心，請造訪：[http://www.nyc.gov/html/oem/html/get\\_prepared/beat\\_the\\_heat/beattheheat.html](http://www.nyc.gov/html/oem/html/get_prepared/beat_the_heat/beattheheat.html)。

如需查找某一具體郡縣提供的清涼中心，請造訪：<http://www.nyscho.org/i4a/pages/index.cfm?pageid=3713>

###

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