

現在是炎熱季節，請做好準備

在加州，熱浪越來越頻繁，且程度也越發極端。以下是您需要瞭解的內容以及如何做好準備。



什麼是極熱天氣？

極熱天氣是指連續兩天或更長時間的華氏90度（攝氏32度）或更高的氣溫。



瞭解熱衰竭的徵兆

熱衰竭是您的身體長時間暴露於高溫下而過熱導致的症狀。您的身體可能會透過以下方式產生反應：

- 暈眩
- 頭痛
- 大量出汗
- 肌肉抽筋
- 噁心
- 呼吸急促
- 虛弱



瞭解如何識別中暑

- 體溫超過華氏103度
- 困惑
- 暈倒或昏迷



哪些人是中暑的風險族群？

- 嬰兒和幼兒
- 戶外工作人員
- 年滿65歲的人士
- 有氣喘病的人
- 孕婦
- 無家可歸者

以下說明在極端高溫的情況下，應如何做好準備。

在極端高溫期間，最重要的就是盡一切可能保持涼爽和安全。以下是一些您需要知道的重要提示。

一般提示

- 關注天氣和報告。
- 經常喝水，避免喝酒或喝咖啡。
- 切勿將兒童或寵物留在車內，即使幾分鐘也不行。
- 與醫生討論您的藥物。
- 探視家人、朋友和鄰居。
- 探視獨居老年鄰居或親屬。
- 前往calalerts.org/signup.html註冊緊急警報。
- 請瀏覽美國政府官方網站ready.gov/zh-hans/heat，以瞭解更多資訊。



如果您在室內

- 儲備蔬果、水和冰塊。
- 請嘗試在上午10時至下午4時之間不要出門。
- 保持百葉窗和窗戶關閉。
- 沖冷水澡或沐浴。
- 用冷水浸泡雙腳或雙手。
- 使用空調。請瀏覽csd.ca.gov/energybills以尋求付款協助。
- 沒有空調？每天早點使用風扇，並待在陰涼的地方。
- 您也可以前往購物中心、圖書館、冷卻中心或電影院。



如果您在戶外

- 避免在上午10時至下午4時之間進行劇烈活動。
- 如果在戶外工作，盡量從清晨開始。
- 如果可能，請在外出前攜帶大量的水。
- 經常喝水，不要等到口渴了再喝。
- 每20分鐘在陰涼處或室內休息一下。
- 穿戴輕便、寬鬆的衣服、帽子，使用防曬霜(SPF 30+)。
- 如果您感到暈眩或虛弱，立即停止進行的任何活動，讓身體降溫。
- 前往購物中心、圖書館、冷卻中心或電影院讓身體降溫。

您可免費索取此文件的其他格式版本，例如大字版、盲文版或語音版。請致電(855) 699-5557（聽障和語障專線(TTY)：711），服務時間為週一至週五，上午8時至下午6時。這是免付費電話。Blue Shield of California Promise Health Plan是Blue Shield Association的獨立持照者 禁止歧視聲明

The company complies with applicable state laws and federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat them differently on the basis of race, color, national origin, ethnic group identification, medical condition, genetic information, ancestry, religion, sex, marital status, gender, gender identity, sexual orientation, age, mental disability, or physical disability. La compañía cumple con las leyes de derechos civiles federales y estatales aplicables, y no discrimina, ni excluye ni trata de manera diferente a las personas por su raza, color, país de origen, identificación con determinado grupo étnico, condición médica, información genética, ascendencia, religión, sexo, estado civil, género, identidad de género, orientación sexual, edad, ni discapacidad física ni mental. 本公司遵守適用的州法律和聯邦民權法律，並且不會以種族、膚色、原國籍、族群認同、醫療狀況、遺傳資訊、血統、宗教、性別、婚姻狀況、性別認同、性取向、年齡、精神殘疾或身體殘疾而進行歧視、排斥或區別對待他人。