



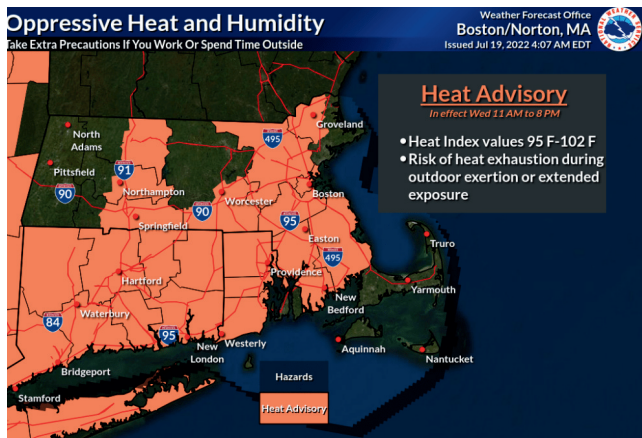
# 准备好应对 极端高温

与周边地区相比，城市会在更长的时间内经历高温，因为建筑物、路面和其他基础设施会吸收热量，给居民造成危险的环境。



您知道吗...

美国每年约有 **1,220** 人死于极端高温。\*



热浪是指连续三天或以上气温超过 90 华氏度。在美国 50 个大城市中，自 20 世纪 80 年代以来，热浪的平均数量翻了一番，热浪季的长度也增加了约 30 天。†

与高温相关的死亡和疾病是可以预防的。请了解如何保护自己 and 您爱的人。



不要让高温将您  
送进医院。

## 热浪来临前

### 为高温做准备：

- 准备充足的饮用水
- 找到离您最近的消暑中心
- 安装空调，或使用吊扇或落地扇

### 为停电做准备：

- 保持设备充电，并考虑使用备用电源
- 准备不需要烤箱或炉灶的食物
- 在家中**使用被动消暑方法**：使用窗帘、毛巾或铝箔覆盖的反光纸板遮挡窗户，为房间遮阳

\* CDC - 极端高温 † 美国全球变化研究计划，第五次国家气候评估  
(上图) 图片由国家气象局友情提供。波士顿地区高温警示。

## 热浪期间

极端高温可能会以多种方式影响您。请保持凉爽，了解暑热疾病的体征。

- 保持补水。
- 穿宽松、轻便的衣服。
- 限制户外活动。
- 洗个凉水澡或冲个凉。
- 涂防晒霜。
- 避免使用炉灶和烤箱。
- 不要将儿童或宠物留在车内。即使窗户开着缝，车内温度在 10 分钟内也可能上升近 20 华氏度。
- 停电后，丢弃任何在 40 华氏度以上温度下存放 4 小时或更长时间的易腐烂食品。

### 中暑

- 意识混乱
- 失去意识
- 皮肤发热、发红、干燥或潮湿
- 脉搏快而有力

1. 立即拨打 911
2. 敷上凉爽的湿布
3. 不要给其喝水



### 热衰竭

- 过度出汗
- 晕厥/头晕
- 脉搏快而微弱
- 肌肉痉挛
- 极度口渴

1. 转移到阴凉处
2. 松开衣物
3. 慢慢小口喝水



请访问 [Boston.gov/heat](https://www.boston.gov/heat)，了解各种消暑方法

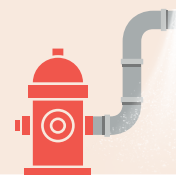
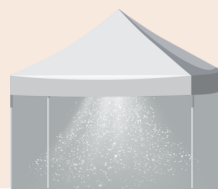
公共  
游泳池

戏水区

BCYF 消暑  
中心

喷雾帐篷

喷雾塔



**B** 拨打 3-1-1  
市府服务



拨打 2-1-1  
州府服务



拨打/发送短信至  
9-8-8  
情感支持

有关应急准备提示，请访问 [Boston.gov/emergency](https://www.boston.gov/emergency)  
有关更多信息，请访问 [Ready.gov](https://www.ready.gov) 并下载 FEMA 应用。

