

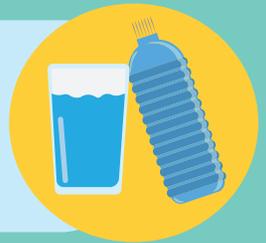


酷热天气下保持安全的十个好方法



1. 了解与中暑相关的迹象。如果您出现头痛、头晕、恶心、意识模糊、抽筋、体温升高或脉搏加快，请立即求医并转移到凉爽的地方。

2. 保持水分。即使你不觉得口渴，但只要天气很热，就要多喝水。外出时更要随身携带水。记得是饮水，而不是饮用含糖饮料、咖啡因或酒精。



3. 涂防晒霜。外出时戴宽边帽、太阳镜和穿着宽松的浅色衣服。

4. 切勿将儿童或宠物留在无人看管的车内，就算是在路边取货或进行其他可以快速完成的差事时亦不可。即使开启了窗户，车内温度也会在十分钟内上升近 20° F。



5. 避免在一天中最热的时候进行剧烈活动。如果可以，尽量选择清晨进行锻炼或运动。

SOMERVILLEMA.GOV/SUSTAINAVILLE

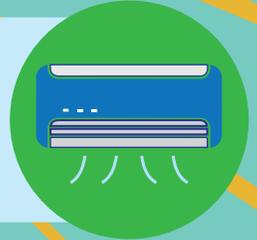


SOMERVILLEMA.GOV/KEEPCOOL



酷热天气下保持安全的十个好方法

6. 打开空调。当温度高于 95° F 时，开风扇并不能有效预防中暑。如果您担心开空调的成本，请查看您是否有资格获取 Eversource 的电费折扣。



7. 避暑中心。关注城市警报的社交媒体页面，您亦可联系 311 以获取避暑中心的位置。拨打 311 或浏览 somervillema.gov/alerts 注册城市警报

8. 做个好邻居。与家人、朋友和邻居，尤其是老人、独居者、有健康问题和需要额外帮助的人保持联系并及时提供协助。



9. 检查测量温度和湿度的酷热指数。在超过 90° F 的日子里采取特别的防暑降温措施。

10. 在紧急情况下拨打 911。如果发现有人出现中暑迹象，请立即拨打 911。中暑的迹象包括体温超过 103° F、身体发热、变红、皮肤干燥或潮湿、脉搏急速，和可能出现无意识。在等待救援时，将中暑的人转移到凉爽的地方，用湿毛巾或冷水帮助他们降温，不要给他们喝水。



SOMERVILLEMA.GOV/KEEPCOOL