



# 酷熱天氣下保持安全的十個小撇步



**1. 了解與中暑相關的跡象。**如果您出現頭痛、頭暈、噁心、意識模糊、抽筋、體溫升高或脈搏加快，請立即求醫並轉移到涼爽的地方。

**2. 保持水分。**即使你不覺得口渴，但只要天氣很熱，就要多喝水。外出時更要隨身攜帶水。記得是飲水，而不是飲用含糖飲料、咖啡因或酒精。



**3. 塗防曬霜。**外出時戴寬邊帽、太陽鏡和穿著寬鬆的淺色衣服。

**4. 切勿將兒童或寵物留在無人看管的車內，**就算是在路邊取貨或進行其他可以快速完成的差事時亦不可。即使開啟了窗戶，車內溫度也會在十分鐘內上升近 20° F。



**5. 避免在一天中最熱的時候進行劇烈活動。**如果可以，盡量選擇在清晨進行鍛煉或運動。

[SOMERVILLEMA.GOV/SUSTAINAVILLE](http://SOMERVILLEMA.GOV/SUSTAINAVILLE)



[SOMERVILLEMA.GOV/KEEPCOOL](http://SOMERVILLEMA.GOV/KEEPCOOL)



# 酷熱天氣下保持安全的十個小撇步

**6. 打開空調。** 當溫度高於 95° F 時，開風扇並不能有效預防中暑。如果您擔心開空調的成本，請查看您是否有資格獲取 Eversource 的電費折扣。



**7. 避暑中心。** 關注城市警報的社交媒體頁面，您亦可聯繫 311 以獲取避暑中心的位置。撥打 311 或瀏覽 [somervillema.gov/Alerts](http://somervillema.gov/Alerts) 註冊城市警報

**8. 做個好鄰居。** 與家人、朋友和鄰居，尤其是老人、獨居者、有健康問題和需要額外幫助的人保持聯繫並及時提供協助。



**9. 檢查測量溫度和濕度的酷熱指數。** 在超過 90° F 的日子裡採取特別的防暑降溫措施。

**10. 在緊急情況下撥打 911。** 如果發現有人出現中暑跡象，請立即撥打 911。中暑的跡象包括體溫超過 103° F、身體發熱、變紅、皮膚乾燥或潮濕、脈搏急速，和可能出現無意識。在等待救援時，將中暑的人轉移到涼爽的地方，用濕毛巾或冷水幫助他們降溫，不要給他們喝水。



**SOMERVILLEMA.GOV/KEEPCOOL**