



資料表

炎熱與您的健康

熱浪隨時來襲，可以持續一天或多天，天氣會比平常更熱。在西北地區，這通常是指華氏 90 度或以上持續三天或更長時間。熱浪來襲前的計劃對於確保您保持健康很重要。保持涼爽、保持充足水分和保持知曉最新情況，可以確保您安全健康。您和您的鄰居也應該互相照應。

熱浪來襲前

了解您的風險。

高溫可能很危險，尤其您是：

- 小孩
- 65 歲或以上
- 患有慢性疾病，例如心臟病、高血壓、帕金森症或精神健康問題
- 體重過重
- 在戶外工作
- 運動員
- 低收入

計劃保護自己和他人。

- 在電視、電台、網上或當地報紙查看天氣預報。
- 如果您有冷氣機，請確保已安裝並可以使用。



- 了解熱浪期間您可以去哪裡降溫（例如，圖書館、社區中心、涼亭和購物中心）。

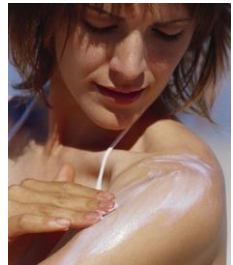
- 在炎熱時，您可能需要考慮將藥物存放在涼爽的地方。確保您諮詢藥劑師。
- 向鄰居、朋友和家人詢問他們保持涼爽的計劃。



熱浪來襲期間

保持涼爽。

- 留在有冷氣的建築物中。
- 避免依賴風扇作為主要冷卻設備。
- 限制戶外活動，尤其是在下午。
- 避免陽光直射。
- 請務必在出門前 20 分鐘塗上防曬霜，然後繼續按照包裝說明重新塗防曬霜。
- 穿著寬鬆、輕便的淺色衣服。
- 用凍水淋浴或洗澡。
- 切勿將人（尤其是兒童）或寵物留在停放的汽車內。
- 每天至少兩次查問有風險的朋友、家人和鄰居。





保持充足水分。

- 比平時多喝水。不要等到口渴才飲水。
- 在戶外工作或運動時，每小時要喝 2-4 杯水。
- 避免飲用酒精或含糖高的飲品。
- 確保您的家人、朋友和鄰居喝足夠的水。

保持知曉最新情況。

- 檢查您當地的新聞以獲取極端高溫警告和安全提示。
- 獲知空氣質素健康指數。指數高時，請重新安排戶外活動或將其移至室內。
- 了解與炎熱相關疾病的警告訊號以及使用哪些急救方法。



公共衛生部
衛生安全、準備和反應
電話：971-673-1315
傳真：971-673-1309
OHA 網站：

<https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareforExtremeHeat.aspx>

OHA Facebook: www.facebook.com/OregonHealthAuthority

OHA Twitter: www.twitter.com/OHAOregon

您可以獲取本文件其他語言、大字體、點字或首選格式的版本。聯絡衛生安全、準備和反應，電話：971-673-1315 或電郵：health.security@state.or.us。我們接聽所有中繼呼叫，或者您可致電 711。