



情况说明

天气炎热与您的健康

热浪可以是持续一天或数天气温超过平时的任何阶段。在美国西北部这里，热浪通常是指有三天或更多天气温在 90 华氏度或更高。在热浪来袭之前，未雨绸缪对于确保您身体健康来说至关重要。保持凉爽，充分补充水分，并及时了解最新信息，这可以让您保持安全和健康。您和您的邻居还应该彼此看看对方状态是否良好。

在热浪来袭前

了解您面临的风险。

高温天气可能很危险，尤其是如果您：

- 是年幼的小孩
- 年龄在 65 岁或以上；
- 有诸如心脏疾病、高血压、帕金森症或精神健康问题
- 体重过重
- 在户外工作
- 是运动员
- 是低收入者

做好准备，保护自己和他人的。

- 请在电视、电台、网络或当地报纸上查看天气预报。
- 如果您有空调，请确保空调已妥善安装且可以正常运转。



- 请了解热浪来袭时您可以去哪里凉快一下（如：图书馆、社区中心、避暑场所和购物中心）。

- 您可能需要考虑在热浪来袭期间把药物放置在较凉快的地方。请确定您咨询过您的药剂师。
- 请向您的邻居、朋友或家人询问他们的避暑计划是什么。



在热浪来袭时

保持凉快。

- 待在有冷气的建筑内。
- 请不要依赖于把风扇当作您主要的制冷设备。
- 请限制户外活动的時間，尤其是下午。
- 请避免阳光直射。
- 请在出门前 20 分钟搽拭防晒霜，并根据产品包装上的说明不断重复搽拭防晒霜。
- 请穿宽松、轻薄的浅色衣服。
- 请洗冷水澡或冷水浴。
- 切勿将人（尤其是儿童）或宠物留在停放的车里。
- 一天至少两次检查朋友、家人或邻居状态是否良好。





保持充分补充水分。

- 请比平时要多喝水。不要等到口渴了才喝水。
- 在户外工作或锻炼时，请每小时喝 2 到 4 杯水。
- 请避免喝酒以及含大量糖分的汤水饮料。
- 请确保您的家人、朋友和邻居饮用充足的水。

请及时了解最新信息。

- 请查看当地的新闻了解热浪警报及安全提示。
- 请了解空气质量安全指标 (Air Quality Health Index)。指标高时，请重新安排户外活动，或者把活动移到室内来。
- 请了解与天气炎热有关的警示迹象，以及相关的急救措施。



公共卫生部
卫生安全、准备和应对部门
电话：971-673-1315
传真：971-673-1309
俄勒冈州卫生局 (OHA) 网站：
<https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareforExtremeHeat.aspx>
俄勒冈州卫生局 (OHA) Facebook：www.facebook.com/OregonHealthAuthority
俄勒冈州卫生局 (OHA) Twitter：www.twitter.com/OHAOregon

您可以获取本文件的其他语言版本、大字版、盲文版或您所喜欢格式的版本。联系卫生安全、准备和应对部门，电话：971-673-1315 或电子邮件：health.security@state.or.us。我们会接听所有转接电话，或者您可以拨打 711。