

極度炎熱天氣

做好準備清單

極度炎熱事件是一系列炎熱的天氣，對於特定時間和地方來說比平常熱很多。極度炎熱天氣是致命的，因極熱天氣死亡的人數比任何其他天氣事件都多。氣候變化正使極度炎熱事件發生更加頻繁、越來越嚴重、持續的時間也越來越長。但我們可以採取做好準備的措施。現在就做好準備，以保護您自己和您的親人。



應該做什麼：之前



學習如何保持不缺水

您需要為預防高溫疾病喝足夠的水。一般人每日大約需要飲用3/4加侖的水。每人的需求可能有不同。

- 您可以通過注意您的尿液顏色來判定您是否在獲得足夠的水。深黃色可能表明您未飲用足夠的水。
- 避免含糖、咖啡因和酒精的飲料。
- 如果您在大量出汗，在飲水的同時食用零食或運動飲料，以填補您在出汗時失去的鹽和礦物質。
- 如果您有醫療問題或在服用藥物，與您的醫生談論如何做好準備。



收集應急用品

收集食物、水和藥物。商店可能會關門。整理好用品，將它們裝入隨身帶走包和待在家中包。在出現斷電時，您可能無法獲得乾淨的飲用水。為每人每天準備至少一加侖的乾淨飲用水。考慮在飲料中添加電解質。包含防曬霜和寬邊帽。

- 隨身帶走包：至少有三天的用品，您可以隨身攜帶。包括您的設備（手機、CPAP、輪椅等）的備用電池和充電器
- 待在家中包：至少有三個星期的用品。
- 在防兒童開啟容器中裝好1個月的藥物供給，準備好醫療用品或設備。
- 妥善保管個人、財務和醫療記錄，確保它們方便獲取（紙質版或有安全備份）
- 您可考慮在一張小卡片上寫下您的藥物和劑量的清單，將其隨身攜帶。



制定保持涼爽的計劃

不要在極度炎熱天氣時僅依賴電風扇。當氣溫上升到90、接近100度時，風扇可能無法預防與高溫相關的疾病。洗個冷水澡或冷水浴，或者轉移到有空調的地方是更好的降溫方式。

- 每天在空調環境下待幾小時可幫助預防高溫疾病。
 - 如果您有空調，一定要確保其正常工作。
 - 如果您沒有空調，或者如果沒有電，找到您可以保持涼爽的地點。例如：公共圖書館、購物中心或公共降溫中心。計劃好您將如何到達那裡。
 - 當地政府或社區群體可能提供其他可用資源。
- 確保您有足夠多的輕便、寬鬆衣物。
- 建立支持團隊，該團隊由您可能幫助之人以及可以協助您的人組成。經常查看他們的情況，確保每個人都是安全的。



學習應急技能

- 學習如何識別高溫疾病和應對措施。
- 學習急救和心肺復蘇（CPR）。
- 做好生活在沒有電的條件下的準備。公用事業可能處於離線狀態。做好生活在沒有電、燃氣和水的條件下的準備。為您的電力需求做好計劃，包括手機和醫療設備。與您的醫生交談。計劃好備用電源



做好保持聯繫的計劃

- 註冊接收您當地政府提供的免費緊急情況警報。
- 做好監測當地天氣和新聞的計劃。
- 準備好備用電池或有辦法為您的手機充電。
- 在停電期間有裝電池的收音機。
- 理解您可能收到的警報類型，並且計劃在您收到它們時採取應對措施。
- 警戒是指**做好準備**！警告是指**採取行動**！

應該做什麼：期間



保持不缺水

- 多補充液體。鼓勵他人也要多補充液體。
- 用零食或運動飲料填補鹽和礦物質。



保持涼爽

- 盡可能待在有空調的地方。
- 如果您家沒有空調，前往事先分配給您的降溫地點。
- 穿著輕便、寬鬆的衣物，洗冷水澡或冷水浴。
- 限制您的戶外活動。如果您必須在戶外工作，將工作安排在一天當中的早晚時候。



預防高溫疾病

查看您的朋友、家人和鄰居。幫助他們預防高溫疾病。如果您注意到有人出現症狀，儘快採取行動。

- 任何人都可出現高溫疾病。但風險較高的人群有：
- 老年人
- 嬰兒、兒童和懷孕婦女
- 有醫療問題的人
- 戶外工人
- 個人資源有限的人
- 住在缺少綠色空間之處的人

| 高溫疾病 | 要注意什麼 | 應該做什麼 |
|----------------------------|---|--|
| 熱痙攣表現為肌肉痙攣，是由身體損失大量鹽和水造成。 | 大量出汗，伴有肌肉疼痛或痙攣 | <ul style="list-style-type: none"> • 轉移到涼爽的地方。 • 喝水或飲用運動飲料 • 以下情況應立即獲得醫療幫助： <ul style="list-style-type: none"> - 痙攣持續時間超過1小時 - 受影響之人有心臟問題 |
| 熱衰竭是一種很嚴重的疾病，可能需要接受緊急醫療治療。 | <ul style="list-style-type: none"> • 大量出汗 • 皮膚冰涼、蒼白、濕冷 • 脈搏快而弱 • 噁心或嘔吐 • 肌肉痙攣 • 疲倦或虛弱 • 頭暈-頭痛-暈倒 | <ul style="list-style-type: none"> • 轉移到涼爽的地方 • 解開緊身的衣物 • 用濕毛巾、噴霧、扇風或冷水浴給身體降溫 • 慢慢小口喝水 • 以下情況應立即獲得醫療幫助： <ul style="list-style-type: none"> - 出現嘔吐 - 症狀持續時間超過1小時或惡化 - 出現神志不清 |
| 中暑是致命的，需要立即接受緊急治療。 | <ul style="list-style-type: none"> • 體溫高 (104°F 或更高) • 皮膚又紅又熱，乾燥或潮濕 • 脈搏快而強 • 頭痛-頭暈 • 噁心-神志不清-暈倒 | <p>立即撥打911，然後：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 轉移到涼爽的地方 • 用濕毛巾、噴霧、扇風或冷水浴給身體降溫 • 不要給該人喝任何東西 |

應該做什麼：之後



照顧好您自己

經常感覺糟糕、壓力大或焦慮是正常的。健康飲食、充足睡眠，以幫助您應對壓力。

您可以在需要與他人交談時聯繫免費的災害困擾幫助熱線。撥打或發送短信至**1-800-985-5990**。

Prepare so you can protect. | 如需更多資訊，訪問 redcross.org/prepare | 下載 Emergency App

