

# 极端高温天气时如何保持凉爽



极端高温天气是指长时间非常炎热的天气，其中可能包括高湿度。在 Massachusetts，“热浪”的定义为连续三天或更长时间气温超过 90°F 或 32.2°C。当 Cambridge 市发生高温紧急情况时，以下信息可以帮助您在极端高温条件下保持安全。



## 高温相关疾病的迹象是什么？

高温天气和极端高温天气可能导致危及生命的疾病。症状可能包括：头痛、头晕、恶心、意识模糊、抽筋、体温高、脉搏加快、大量出汗、皮肤冰冷和湿冷、肌肉酸痛。如果您出现这些症状，请寻求医疗帮助，转移到凉爽的地方并遵循 CDC 的建议。

## 谁将面临高温相关疾病的风险？

虽然每个人都面临高温相关疾病的风险，但以下人群面临更大的危险：

- 65 岁及以上老人、两岁以下婴儿、孕妇或患有疾病的人。
- 在户外工作或长时间呆在户外的人，例如运动员。
- 与社会隔绝人群，包括无家可归者和老年人。
- 服用某些药物的人。
- 超重和肥胖的人。

## 极端高温天气时如何保持凉爽？

无论您是在室内还是室外，遵循以下建议保持凉爽很重要：

- 将户外活动限制在凉爽的早晨和晚上。
- 抹防晒霜，穿宽松和浅色的衣服，戴帽子和太阳镜。
- 将毛巾浸入冷水中，拧干并围在脖子上。
- 使用城市水上乐园地图或州泳池目录查找附近的水上乐园或泳池。
- 借助空调、阴凉处、淋浴和通风保持凉爽。
- 白天关闭窗户和百叶窗。

### 担心运行空调的成本？

向 Eversource 咨询折扣率或联系公用事业账单帮助热线：617-430-6230 或者 [cambridgehelp@allinenergy.org](mailto:cambridgehelp@allinenergy.org)

## 如何在热浪中保持水分？

以下提示可以帮助您保持水分并避免高温相关疾病：

- 每小时喝两到四杯凉爽的液体，即使您不觉得口渴。
- 避免酒精饮料或过多的咖啡因和糖。
- 随身携带水，并使用城市公园的饮水器或补水站。

## 如果停电了怎么办？

要随时了解情况，请通过观看当地新闻或访问网站 National Weather Service–Boston 来监测天气。保持设备充满电，将电池、手电筒和不易腐烂的食品放在手边。

如果您依赖电动生命支持设备：

- 向您的医疗保健提供者咨询如何在停电期间使用它们。
- 向您当地的电力公司询问他们的“优先恢复供电服务”列表。
- 让消防部门知道您依赖生命支持设备。
- 如果您的药物需要冷藏，请向您的药剂师咨询

停电期间药物储存事宜。

## 如何保护家人、朋友和邻居？

- 做个好邻居。查看老年人、独居或患有疾病的人、可能需要帮助的人或没有空调的人。
- 切勿将儿童或宠物留在无人看管的汽车内。即使砸开车窗玻璃，车内温度也会在 10 分钟内上升近 20°F。
- 如果您看到有人有中暑迹象或需要医疗救助，请致电 911。
- 将中暑者转移到凉爽的地方，提供湿毛巾，不要给他们喝液体。



## 其他信息和资源

宣布高温紧急情况时，Cambridge 市将在我们的网站 [www.cambridgema.gov/heat](http://www.cambridgema.gov/heat) 上提供更多信息和资源

## 多语种资源



বাংলা



አማርኛ



عربي



中文



ESPAÑOL



PORTUGUÊS



KREYÒL  
AYISYEN



ENGLISH