



## 橙縣公共衛生局

# 新聞發布

即時發布：2022 年 9 月 6 日

聯繫：公共衛生局通訊部  
[HCAComm@ochca.com](mailto:HCAComm@ochca.com)  
(714) 834-2178

### 橙縣高溫天氣建議延長

(加利福尼亞州聖安娜) — 國家氣象局 (National Weather Service) 預計，橙縣的高溫天氣將會持續。在 9 月 9 日星期五前後，許多城市的溫度將高達 90 至 100 度左右。居民應採取預防熱疾病的措施，特別是老年人、幼兒、戶外工作者、運動員和慢性病患者等容易受極端高溫引致健康問題的人士。

沒有空調設施的居民建議尋找所在地的避暑中心 (cooling center)。避暑中心是免費的、備有空調設備的室內場所，在極端炎熱的天氣下為公眾提供一個涼爽的環境。有關您附近的避暑中心的資訊，可致電 2-1-1 查詢或瀏覽 <https://ocsheriff.gov/coolingcenters>。

公眾務必留意並知道如何應對如熱衰竭和中暑等的**熱疾病**。如果有以下症狀，請立即撥打 911：高體溫 (103 度或更高)、嘔吐、頭暈、精神錯亂以及皮膚發燙、發紅、乾燥或潮濕。中暑是其中一種緊急醫療情況。

當地學校和體育組織應盡量減少戶外活動和體育課，以保護學生免受熱疾病的影響和傷害。

預防熱疾病的建議措施包括：

- 大量喝水；不要等到口渴才喝。
- 穿輕便、寬鬆的衣服。
- 盡可能避開陽光照射；在陽光下戴上寬檐帽並塗抹防曬霜。
- 避免在室外或沒有空調的建築物內劇烈活動。在戶外工作的時候，請定時在陰涼處休息。
- 切勿將無人看管的兒童、老人或寵物留在封閉的汽車或其他車輛中。
- 留意高風險人士，確保他們體溫正常，例如鄰居——包括獨居的老年人、患有心臟病或肺病的人以及幼兒。
- 保持室內涼爽——如果家裏沒有空調，請前往購物中心和圖書館等公共設施乘涼。

如欲了解更多熱疾病的資訊，請瀏覽疾病控制和預防中心網站 <http://emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat>。