

讯息来源: King County Community Mitigation and Recovery - COVID-19 Response

温馨提示：酷热天气警报由8/11-8/14生效

当室外温度极高时，心脏病发作、中风和肾衰竭的风险会增加。老年人、幼儿以及精神疾病和慢性病患者将面临高度风险。

请遵守：

- 待在有空调的场所。选择有空调的商场、电影院、图书馆或其他凉爽的公共场所。
- 饮用大量流质，但要避免饮用含有酒精、咖啡因或大量糖分的饮料。
- 增加用餐次数，但要确保饮食均衡且清淡。
- 将有晨光和西晒的窗户遮起来。
- 穿着轻爽的衣服。
- 避免给婴儿穿厚重的衣服或用厚毯子包裹婴儿。
- 去探视年长的邻居和亲戚，鼓励他们保持凉爽并规律地多摄取水份。
- 限制自己暴露在直晒阳光下的时间。
- 不要将婴儿、儿童、宠物或行动不便的人留在停放的车内，一分钟也不要！汽车的温度在几秒钟内就会变得有危险性！
- 确保儿童和宠物饮水充足。
- 中暑是非常严重的事情，如果不立即应对，可能会致命。注意这些症状：温度极高；皮肤发红、发热且干燥；心跳快速且剧烈；精神错乱和失去意识。如果有人出现这些症状，请拨打 911！立即将病人移到凉爽的地方。
- 只有在医生允许的情况下才能服用盐片。如果您正在进行限盐饮食，请在增加盐摄入量之前咨询医生。
- 在某些健康状况下，您的身体更难冷却。某些药物可以使您对高温更敏感。咨询医生您的药物或健康状况是否会使您在高温下面临更大的风险。
- 在室外工作的人应经常休息以降温