

以下信息转载及节录自西城时报网站，所有内容均以官方网站公布信息为准。

网站链接: <http://seattlechinesetimes.com/2021/06/27/how-to-survive-seattle-summer-heat/>

## 西雅图避暑场所&酷暑生活贴士

By **Joelle Gong**

June 27, 2021

快热化啦！不过更挑战的是西雅图的大热天才刚刚开始！下周一还很有可能到达 40 度以上！发稿前，小编终于捱不过，拖出了家里的 portable 小空调装上，未来几天得仰仗它了...

美国国家气象局（NWS）警告说，未来几天美国太平洋西北部可能会经历一场历史性热浪侵袭，可能会刷新新高温纪录、对地区电网带来负荷；并危及脆弱群体，如引发多种与高温相关的疾病等。西雅图正在着手准备可以给居民乘凉的公众场所，以及提供在热浪期间注意安全的提示：

- 保持身体水分，关照脆弱的家属或邻居。
  - 饮用足够的水。随时携带例如水的饮品，频繁喝一小口或者饮用。请不要等到口渴才喝水。
  - 避免饮用含有咖啡因、酒精以及大量糖分的饮料，因为这些饮料会导致脱水。
  - 定期检查年老或者行动不便的朋友、家庭成员以及邻居，确保他们保持凉快以及有水饮用。
- 小编再次整理了一波市区各地供大家纳凉避暑的地方，欢迎大家分享或者补充！

### 保护您的宠物

在热浪下宠物特别脆弱，Seattle Animal Shelter 有以下建议：

- 请不要让您的宠物在无人看管的情况下直接待在阳光底下。提供阴凉的地方给您的宠物休息，例如狗屋、走廊、成荫的树下，并提供的水。
- 如果您把宠物留在室内，请打开窗户、开风扇、提供足够的水，如果可以的话，尽量把他们留在凉快的地方。
- 不要在无人看管的情况下把宠物留在车内。动物不像人类一样会出汗，它们透过喘息来保持凉爽。动物踩的座位变热后会阻止动物从脚掌出汗。车厢温度快速上升时，会让它们受困以及不能避暑。
- 如果您要带宠物外出，请携带水。如果在途中因为某事您需要把您的宠物留在车厢，再三思考您是否可以改日再做这件事。这不值得冒险。
- 请避免在酷热的天气下让您的宠物过度做运动。适度的运动是好的，但是在极端的酷热、肥胖、年老、怀孕以及有潜在疾病的情况下，动物易于虚脱中暑。
- 对于鸟类宠物，在酷热的中午期间，请小心把鸟笼置离太阳底下。请提供水，以及含有高水分的水果和蔬菜。

### 图书馆

**Seattle Public Library** 和 **King County Library** 配备冷气，当出现高温天气时，会用作纳凉中心。在开放时间前往之前，请您致电想前往的图书馆，以确保冷气正常运作。以下主要罗列西雅图市区周边明确用作纳凉中心的图书馆和开放时间，**金县其他图书馆的开放情况，请直接搜索周边的 King County Library 分支：**

- **Central Library** (1000 4th Ave)

周二至周六：10 am to 6 pm,

- **Ballard** (5614 22nd Ave. NW)

周二至周六：10 am to 6 pm,

- **Beacon Hill** (2821 Beacon Ave. S)

周二至周六：10 am to 6 pm,

- **Broadview** (12755 Greenwood Ave. N)

周二至周六：10 am to 6 pm,

- **Delridge** (5423 Delridge Way SW)

周三和周五：10 am to 6 pm,

- **Douglass-Truth** (2300 E. Yesler Way)

周二至周六：10 am to 6 pm,

- **Greenwood** (8016 Greenwood Ave. N)

周三和周五：10 am to 6 pm,

周日：中午至 6 pm

- **High Point** (3411 SW Raymond St)

周三和周五：10 am to 6 pm,

周日：中午至 6 pm

- **Chinatown** (713 8th Ave. S.)

周一：10 am to 6 pm,

周日：中午至 6 pm

- **Magnolia** (2801 34th Ave. W)

周三和周五：10 am to 6 pm,

周日：中午至 6 pm

- **Rainier Beach** (9125 Rainier Ave. S)

周三和周五：10 am to 6 pm,

周日：中午至 6 pm

- **South Park** (8604 8th Ave. S)

周一、周四和周六：10 am to 6 pm

### 小区中心 / 老年人中心

以下的小区中心、老年人中心配有冷气，相当凉爽，对公众开放。您在开放时间前往前请致电个别地点，以确认当天具体的开放情况。

- **International District/Chinatown Community Center**

周日和周一 2pm-8pm

- **Northgate Community Center**

周六和周日 2pm-8pm

- **Rainier Beach Community Center**

周六和周日 2pm-8pm

- **Greenwood Senior Center**

(525 N 85th Street)

- **International Drop-In Center**

(7301 Beacon Ave S)

● **Pike Market Senior Center**

(85 Pike St, #200)

● **The Senior Center of West Seattle**

(4217 SW Oregon St)

● **Southeast Seattle Senior Center**

(4655 South Holly St)

● **Central Area Senior Center**

(500 30th Ave S)

● **Wallingford Community Senior Center**

(4649 Sunnyside Ave N, Suite 140)

## 游泳池或水滨

浅水池 (从 6 月 26 日本周六开始, 中午到晚上 7 点开放, 除非另有说明) :

- Volunteer: 1400 E Galer St, Sat/Sun/Mon/Tues
- East Queen Anne: 160 Howe St., Thurs/Fri/Sat/Sun
- Powell Barnett: 352 Martin Luther King Way, Thurs/Fri/Sat/Sun
- Dahl: 7700 25th Ave. NE, Sat/Sun/Mon/Tues
- Soundview: 1590 NW 90th St., Sat/Sun/Mon/Tues
- Bitter Lake: 13035 Linden Ave. N, Thurs/Fri/Sat/Sun
- Green Lake (7 月 2 日开放): N 73rd and E Green Lake Dr. N, Thurs/Fri/Sat/Sun
- Van Asselt: 2820 S Myrtle St., Thurs/Fri/Sat/Sun
- Delridge: 4501 Delridge Way SW, (12pm to 5:30pm), Sat/Sun/Mon/Tues
- South Park: 8319 8th Ave. S, Sat/Sun/Mon/Tues
- Lincoln: 8600 Fauntleroy Ave. SW, Thurs/Fri/Sat/Sun

每日喷水公园 (从 6 月 26 日本周六开始, 每天上午 11 点至晚上 8 点开放) :

● **Beacon Mountain at Jefferson Park**

(3901 Beacon Ave. S)

- **John C. Little** (6961 37th Ave. S)
- **Lower Judkins** (2150 S Norman St)
- **Georgetown Playfield** (750 S Homer St)
- **Highland Park** (1100 SW Cloverdale)

## 室内商场

在极端高温天气期间, 本地商场 (比如 Pacific Place 和正在修整的老 Northgate Mall)、电影院提供了纳凉的好地方。

西雅图市也正在与 Pacific Place 合作, 为在 6 月 28 日星期一起来此处纳凉的人们提供促销活动。在周一之前, 所有访问 Pacific Place 的人都可以享受以下促销活动:

- AMC: Unlimited popcorn refills through Wednesday, June 30
- AT&T: Buy two accessories, get one free
- Aveda: Free liter of hand and body wash with \$125 purchase through Sunday, June 27
- Bezel & Kiln: Free gift with \$50 purchase
- Ghost Gallery: 10% off all purchases
- The Handmade Showroom: Free gift with \$20 purchase
- Pike Place Chowder: 10% off chilled gazpacho

● **Lake Union Park** (860 Terry Ave N)

● **Miller Community Center** (330 19th Ave E)

● **Northacres Park** (12800 1st Ave NE)

● **Yesler Terrace Park** (917 E Yesler Way)

有救生员的海滩 (从 6 月 26 日本周六开始, 工作日中午到晚上 7 点开放, 周六周日上午 11 点至晚上 7 点开放) :

● **Matthews** (9300 51st Ave NE)

through September 5

● **Madison** (1900 43rd Ave E)

through September 5

● **Mt. Baker** (2301 Lake Washington Blvd S)

through September 5

● **Seward** (5902 Lake Washington Blvd S) through September 5

● **West Green Lake** (7312 W Green Lake Dr) through September 5

● **Magnuson** (park entrance at NE 65th and Sand Point Way NE)

through August 28

● **Madrona** (853 Lake Washington Blvd)

through August 28

● **Pritchard Beach** (8400 55th S)

through August 28

### 室外泳池:

● **"Pop" Mounger Pool** ( 2535 32nd W)

每天 9 am to 5:30 pm,

请致电 206-684-4708 问询公众开放时间

● **Colman Pool** (8603 Fauntleroy Way SW)

每天 12pm to 7 pm

请致电 206-684 -7494 问询公众开放时间