

炎炎夏日，守護健康

為何高溫天氣如此危險？

在美國，極端高溫是導致死亡的最嚴重天氣災害。King County 炎熱的夏季氣溫對每個人來說都可能帶來威脅。氣候變化將使氣溫隨著時間的推移變得更加炎熱。瞭解更多關於在這個炎熱的夏季保持安全的相關建

瞭解相關症狀：

熱衰竭

暈眩或頭暈

異常出汗

皮膚蒼白冰涼

噁心或嘔吐

快速、
微弱的脈搏

肌肉痙攣

中暑

劇烈頭痛或
意識混亂

無汗

體溫超過
103°F (39.4°C)

噁心或嘔吐
快速、
強烈的脈搏

可能失去意識

應採取的措施：

- 移至較涼爽且有空調的環境中
- 飲用水或含電解質的液體
- 洗涼水澡或將涼濕毛巾敷於頸部
- 減少活動量
- 抬高雙腿

應採取的措施：

- 立即撥打 9-1-1
- 將患者移至較涼爽的環境
- 使用冷濕毛巾或冷水浴進行降溫
- 切勿讓患者飲用任何東西

高風險人群有哪些？

任何人都可能會因高溫而面臨健康問題，但以下人群的風險更高，包括：

- 65 歲及以上的成年人
- 幼兒
- 戶外工作者
- 患有慢性健康問題的人群
- 無固定住所的人群
- 戶外運動者
- 正在服用某些藥物的人群，請向醫生諮詢

關心一下您的親朋好友！

在沒有空調的情況下， 保持清涼的方式：

- 多喝水，避免飲用咖啡因和酒精類飲料
- 沖涼水澡
- 佩戴濕的毛巾、頭巾或圍巾降溫
- 避免使用爐子/烤箱
- 白天拉上百葉窗和窗簾
- 熱空氣會上升，因此應該待在建築物的低層
- 在風扇前放一碗冰塊



高溫安全與防範資源



更多幫助和資源：

欲存取此傳單的線上可點擊版本並瞭解 King County 為應對極端高溫所採取的相關措施，請造訪 (bit.ly/kingcountyheat) 或將智慧型手機對準此 QR 碼進行掃描：若要翻譯此網頁，請點擊右上角地球圖標，然後選擇您偏好的語言。🌐



保持關注最新資訊

- 撥打 211 可獲得當地服務，如降溫、食物、庇護所、家庭護理等服務。
- 在高溫天氣期間，請造訪 King County 的緊急警報網站 (kcemergency.com)，查詢當地的避暑中心及其他相關資訊。
- 請造訪 (kingcounty.gov/alert) 以透過 ALERT King County 註冊針對極端高溫和其他災害的通知服務。可以提供 29 種語言和方言的警報。

獲取能源帳單支付援助

- 請造訪 (bit.ly/kcenergyprograms) 以查看可以幫助支付公用事業費用帳單的計劃列表，包括 Seattle City Light 和 Puget Sound Energy 的帳單。

瞭解您的選擇

不知道從何入手？

- 請致電 **1-800-756-5437** 與 公共衛生部 的健康服務獲取和外聯團隊討論您的需求情況，或透過 (kingcounty.gov/outreach) 瞭解更多相關資訊。可以提供多種語言服務。
- 請在 King County 資料庫 (bit.ly/kchumanservices) 中搜尋您附近的所有資源。該資料庫可以提供關於交通、殘疾、財務等方面的支持服務。