



夏季炎热情况说明书



Department of
Public Health

CITY OF PHILADELPHIA

目录

- 1 给慢性病患者的建议
- 2 给药物使用人士的建议
- 3 给户外工作者的建议
- 4 给老年人的建议
- 5 给照顾婴幼儿人士的建议
- 6 给无家可归人士的建议
- 7 给残障人士的建议



Department of
Public Health

CITY OF PHILADELPHIA

保持凉爽，费城！

给慢性病患者的建议



了解热衰竭的症状：

多汗、头晕、
恶心、肌肉酸痛。



要保持水分，
每天要多喝水。



保持凉爽。待在有空调的
地方。

您知道吗？

- 酷热之下，仅一天就可能身感不适；若高温持续数天，健康风险将会剧增。
- 有些药物会使人难以调节体温。无法出汗或呼吸困难会使您面临更高的中暑风险。向医生咨询，并提前做好应对炎热天气的计划。
- 心脏病、精神疾病、血液循环不良、肥胖等疾病会使您更容易患上与高温有关的疾病。
- 您的身体在热天会流失很多水分。您可能需要比平时喝更多的水来保持水分。

资源

查找避暑中心、公共游泳池、
喷泉广场和 免费公共图书馆

提前做好计划，用手机直接从
@PhilaOEM 免费获取高温和灾害
天气预警。发送短信
“READYPHILA”
至 888-777 开通。

PCA 热线：
215-765-9040
从专业护士处获取安全避暑小窍门
和资源。

如欲获取更多防高温相关资源，或查找最近的避暑中心，请拨打 3-1-1 或访问
www.phila.gov/heat

保持凉爽，费城！

给药物使用人士的建议



保持凉爽：多在有空调的地方或阴凉处休息。



了解热衰竭的症状：多汗、头晕、恶心、肌肉酸痛。



如果有人出现昏厥，请 **拨打 911**。在极端高温下入睡可能会致命。

您知道吗？

- 高温天气下，人体会流失大量水分。您可能需要比平时喝更多的水来保持水分。
- 使用药物会让人很难判断体温何时发生变化。这会使人更容易中暑或被晒伤。
- 晒伤会使体温升高，并难以恢复正常体温。
- 药物会使身体难以自我降温，使人更容易中暑。如果感觉不适，请寻求帮助。

资源

查找凉爽场所

**24 小时无家可归者
救助热线：
215-232-1984**

**PCA 热线：
215-765-9040
从专业护士处获取安全避暑小窍门
和资源。**

如欲获取更多防高温相关资源，或查找最近的避暑中心，请拨打 3-1-1 或访问 www.phila.gov/heat

保持凉爽，费城！

给户外工作者的建议



了解热衰竭的症状：
多汗、头晕、恶心、
肌肉酸痛。



保持水分，从高温天气开始
的前一天和当天多喝水。



保持凉爽：多在有空调的
地方或阴凉处休息。

您知道吗？

- 酷热之下，仅一天就可能身感不适；若高温持续数天，健康风险将会剧增。
- 最好避免在一天中最热的时候（上午 10 点至下午 2 点间）进行剧烈活动。若必须在此时开展户外工作，请尽量在阴凉处进行，可打伞或利用油布遮阳。
- 晒伤会导致体温升高并难以恢复正常水平。应根据相关说明涂抹防晒霜并及时补涂。
- 高温天气下，人体会流失大量水分。为保持水分充足，可能需要喝比平日更多的水。应从高温天气开始的前一天多喝水；高温时分，即便不渴也应喝水。饮用水、天然果汁或运动饮料为佳。尽量避免饮用含糖或咖啡因的饮料。

资源

下载 OSHA-NIOSH
安全避暑工具 APP

提前准备，用手机直接从
@PhilaOEM 获取免费高温和灾害
天气预警。发送短信
“READYPHILA”至 888-777 开通。

PCA 热线：
215-765-9040
从专业护士处获取安全避暑小窍门
和资源。

如欲获取更多防高温相关资源，或查找最近的避暑中心，请拨打 3-1-1 或访问
www.phila.gov/heat

保持凉爽，费城！

给老年人的建议



保持凉爽。
待在有空调的地方。



确保有朋友或邻居知
晓您的情况。



一旦感觉不适，
请及时就医。

您知道吗？

- 酷热之下，仅一天就可能身感不适；若高温持续数天，健康风险将会剧增。
- 慢性疾病和某些药物会影响身体机能，导致体温异常或排汗问题。提前寻求医生建议，若感不适应及早就医。
- 高温影响下，老年人行动可能愈加不便，难以顺利抵达有空调的场所。请致电 **CCT (215) 580-7700** 联系接送服务。
- 独居者的风险会更高。应提前准备，与亲朋好友保持联系，互相了解情况。

资源

公共事业援助

USEF：公共事务补助计划 请致电
215.814.6837 获取 更多资讯

提前规划，用手机直接从
@PhilaOEM 获取免费高温和灾害
天气预警。用手机直接从
@PhilaOEM 获取免费高温和灾害
天气预警。发送短信
“READYPHILA”至 888-777 开通。

PCA 热线：

215-765-9040

从专业护士处获取安全避暑小窍门
和资源。

如欲获取更多防高温相关资源，或查找最近的避暑中心，请拨打 3-1-1 或访问
www.phila.gov/heat

保持凉爽，费城！

给照顾婴幼儿人士的建议



保持凉爽。待在有空调的地方。



千万不要在大热天把儿童、
婴儿或宠物留在停放的
汽车内。



了解中暑的
症状：多汗、头晕、
恶心、肌肉酸痛。

您知道吗？

- 高温天气下，人体会流失大量水分。确保让您的孩子多 喝水。
- 即使车窗打开一条缝，在开始的 10 分钟内，车内温度可以 升高将近 20 华氏度。无人看管的儿童如果留在停放的汽车中，会有中暑的风险，甚至可能导致死亡。
- 晒伤会导致体温升高并难以恢复正常水平。您的孩子在外面时应使用防晒霜，并按照包装上的指示多涂抹一遍防晒霜。
- 热天给孩子穿浅色宽松的衣服有助于孩子在户外玩耍时保持凉爽。

资源

查找避暑中心、公共游泳池、喷泉广
场和免费公共图书馆

提前做好计划，用手机直接从
@PhilaOEM 免费获取高温和灾害
天气预警。发送短信
“READYPHILA”
至 888-777 开通。

PCA 热线：
215-765-9040
从专业护士处获取安全避暑小窍门
和资源。

如欲获取更多防高温相关资源，或查找最近的避暑中心，请拨打

3-1-1 或访问 www.phila.gov/heat

保持凉爽，费城！

给无家可归人士的建议



保持凉爽：多在有空调的地方或阴凉处休息。



了解热衰竭的症状：多汗、头晕、恶心、肌肉酸痛。



如果有人出现昏厥，请**拨打 911**。在极端高温下入睡可能会致命。

您知道吗？

- 即使每天只在有空调的公共场所待上几个小时，也有助于预防与高温有关的疾病。查找避暑中心，请拨打 3-1-1。
- 高温天气下，人体会流失大量水分。即使不渴也要喝水，这样您就不会脱水。最好喝水、果汁和其他不含咖啡因或糖的液体。
- 晒伤会导致体温升高并难以恢复正常水平。涂抹防晒霜，避免站在阳光下。在户外时要找阴凉处遮蔽。
- 晕倒或严重晒伤的人更容易发生脱水或与中暑相关的疾病，应立即寻求帮助。如果情况紧急，请拨打 911。

资源

查找凉爽场所

**24 小时无家可归者
救助热线：
215-232-1984**

**PCA 热线：
215-765-9040
从专业护士处获取安全避暑小窍门
和资源。**

如欲获取更多防高温相关资源，或查找最近的避暑中心，请拨打 3-1-1 或访问 www.phila.gov/heat

保持凉爽，费城！

给残疾人士的建议



保持凉爽。待在有空调的地方。



确保有朋友或邻居知晓您的情况。



向医生咨询；
药物会影响身体对高温的反应。

您知道吗？

- 酷热之下，仅一天就可能身感不适；若高温持续数天，健康风险将会剧增。
- 有些残疾会使人难以调节体温。出汗困难或呼吸困难会使您面临更高的中暑风险。向医生咨询，并提前做好应对炎热天气的计划。
- 在前往避暑中心之前，请**拨打 3-1-1** 询问他们是否为行动不便人士提供便利。
- 制定一个明确的计划，以便在您需要帮助时通知朋友或邻居。
- 独居者的风险会更高。应提前准备，与亲朋好友保持联系，互相了解情况。

资源

需要搭车？请联系 CCT 服务：
(215) 580-7700

提前做好计划，用手机直接从
@PhilaOEM 免费获取高温和灾害
天气预警。发送短信
“READYPHILA”
至 888-777 开通。

PCA 热线：
215-765-9040
从专业护士处获取安全避暑小窍门
和资源。

如欲获取更多防高温相关资源，或查找最近的避暑中心，
请拨打 3-1-1 或访问 www.phila.gov/heat