

出行须知

今夏特别活动期间的避暑指南

费城的夏季**非常炎热**。树木稀少、路面硬化面积增加以及高楼林立，使得这座城市在白天乃至夜晚都变得更加炎热、潮湿。

炎热的天气会让人生病，即便是健康的成年人也不例外。以下是能让您在今年夏天避暑的一些方法。



多多饮水，保持身体水分充足。

- 不要等到口渴了才喝水。
- 外出时，随身携带一个可重复使用的水瓶，并确保里面装满凉爽的液体。
- 前往当地的公园和图书馆的补水站，免费为水瓶装水。
- 避免饮用含糖饮料和酒精饮品，因为它们会使您流失体液，导致脱水。

穿着轻薄、宽松的浅色衣物。

棉麻等轻薄面料既透气，又吸汗，并且能快速晾干。它们还能让皮肤透气，有助于防止身体过热。

想办法在室内和室外避暑。

利用空调保持凉爽。

- 前往有空调的凉爽公共场所，如图书馆或购物中心。
- 在极端高温的天气下，市政府可能会开放更多场所供市民避暑。

在喷水乐园或泳池避暑。

- 费城公园管理局开放了 90 多个喷水乐园和水景设施，供居民和游客消暑。
- 随着气温升高，全市各地的泳池也将开放。

查找您附近的泳池或喷水乐园：www.phila.gov/parks-rec-finder/

仅在早晚时段开展户外活动。

如果连续多日气温超过 90 华氏度，即使是早晚时段，也可能十分炎热和危险。如果在炎热天气下外出：

- 尽可能寻找阴凉处，避免阳光直晒。
- 定期涂抹防晒霜，避免皮肤受到阳光照射。
- 佩戴宽边帽或太阳镜。

了解热衰竭和中暑的症状。

一天的高温天气可能导致健康问题，连续数天的高温天气甚至更加危险。高温天气下长时间待在户外可能导致热衰竭或中暑。

热衰竭

热衰竭者可能出现以下症状：

- 大量出汗
- 头痛
- 虚弱
- 疲劳
- 头晕
- 呕吐

如果症状持续一小时以上，请就医。

中暑

中暑者可能出现以下症状：

- 头疼悸动
- 体温极高（103 华氏度或以上）
- 皮肤发红、发热、干燥（不出汗）
- 意识丧失

拨打 911。中暑事态紧急。



保持凉爽，保持联系



2026 年费城国际足联世界杯
费城应急管理办公室



费城市政府 (@cityofphiladelphia)
费城特别活动办公室 (@phillymdoevents)



费城应急管理办公室 (@PhilaOEM)



发送短信 CUPPHL 至 888-777，获取关于恶劣天气、公共交通、紧急信息等内容的短信。

获取更多“#费城避暑”提示：



www.phila.gov/heat