

近年来，因高温造成的死亡人数超过包括洪水在内其他气候事件中的遇难人数。热浪是持续高温且常伴有湿度过高的暑热天气。通常是指在夏季出现的高出当地平均高温 **10 度** 以上的持续高温天气，同时伴随着很高的湿度。

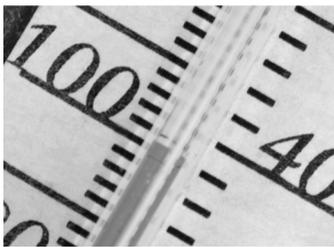
辨别差异

高温预报——预计未来 24 至 72 小时，责任区内将有高温天气发生，气温达到或超过当地高温警报标准。

高温警报——预计酷热指数将达到或超过当地规定的警报标准，并将持续 2 天以上，日最高温度约为 40.56 - 43.33 摄氏度（105 - 110 华氏度）。

高温预警信号——预计酷热指数将达到当地规定的预警标准，并将持续 1 至 2 天，日最高温度约为 37.78 - 40.56 摄氏度（105-110 华氏度）。

我应做何准备？



- 收听当地的天气预报并注意即将到来的气温变化。
- 酷热指数是一种综合气温和湿度来确定体感温度的指数。暴露在直射的阳光下可将酷热指数提高约 9.44 摄氏度（15 华氏度）。
- 和家中成员一起讨论高温安全防范措施。无论身在何处，如家中、公司或学校，都要制定出一个计划，为可能出现的停电做好准备。
- 检查应急准备包中的物品，以防停电。
- 了解邻居家是否有老人、儿童、病人或体重超重的人。他们比较容易受高温天气影响，并且可能需要帮助。
- 如果家中没有空调，选择可以避暑的地方（学校、图书馆、剧院或商场）以避免一天中最热的那段时间。
- 请注意，持续热浪对居住在城市里的人比对居住在乡村的人危害更大。
- 接受急救培训，学习如何应对与高温相关的紧急事件。
- 确保已满足您的宠物对水和阴凉处的需求。

热浪来袭我该怎么办？



- 收听 NOAA（美国国家海洋和大气管理局）的天气预报广播，了解国家气象局（NWS）发布的重要新闻。
- 切勿将儿童或宠物单独留在封闭的车内。
- 即使在感觉不渴的情况下也要大量饮水，保持体内水分充足。避免饮用含咖啡因或酒精的饮料。
- 少食多餐。
- 避免急剧的温度变化。
- 穿着宽松、轻质、浅色的衣服。避免穿深色服装，因为它们会吸收太阳光。
- 在一天最热的时候，放缓节奏、呆在室内并避免剧烈运动。
- 推迟室外游戏和活动。
- 在高温下工作时，应结伴而行。
- 必须在室外工作时，请经常停下来休息。
- 检查家中没有空调、大部分时间独居或容易受高温影响的家人、朋友和邻居的情况。
- 经常检查宠物的情况，确保他们未遭受高温侵袭。

了解并留意与高温相关的紧急事件.....



- 中暑性抽筋**是指常见于腿部或腹部的肌肉疼痛和痉挛，因暴露在高温和潮湿环境下，脱水与电解质平衡失调所引起。中暑性抽筋通常是身体遭受高温侵袭的早期征兆。
- 中暑性衰竭**特指在高温和潮湿环境下进行剧烈运动或体力劳动时，因大量出汗而使身体水分流失。
- 中暑性衰竭的症状包括皮肤发冷、潮湿、苍白或呈红色、大量出汗、头痛、恶心、头昏、虚弱和虚脱。
- 将出现此症状的人移至比较凉爽的地方。脱掉或解开过紧的衣服，用凉湿的布或毛巾敷在他/她的皮肤上。向他/她扇风。如果仍有意识，让其喝少量的凉水。确保其慢慢饮用。留意情况的变化。
- 如果他/她拒绝饮水、呕吐或开始失去意识，**拨打 9-1-1** 或当地急救电话。
- 中暑**（也称为日射病）指人的体温调节系统停止工作，身体无法降低自身温度，从而危及人生命的一种症状。
- 中暑的症状包括皮肤灼热、面色潮红（也可能干燥无排汗或皮肤湿冷）、意识混乱、呕吐、以及体温升高。
- 中暑会危及生命。立即 **拨打 9-1-1** 或当地急救电话。
- 将中暑的人移至比较凉爽的地方。迅速降低其体温（操作方法与处理中暑性衰竭相同）。如有需要，用布包裹冰或冷敷包敷于手腕、脚踝、腹股沟、脖子和腋下以持续快速降温。

让您的家人知道您平安无事

如果您正处在受灾区，可登录 [RedCross.org/SafeandWell](https://www.RedCross.org/SafeandWell)，在美国红十字会的“平安无恙 (Safe and Well)”注册，向家人和朋友报平安。如果您不能访问互联网，拨打 **1-866-GET-INFO** 登记您和您的家庭信息。