

## 三藩市的熱浪?

三藩市的氣候溫和，所以極少有人擔心會出現高溫酷熱的天氣。但氣候變化模式預測熱浪的次數和嚴重性將會增加。再者，三藩市在 2006 年加州熱浪中出現了一些特有的弱點，這正是由於我們在生理和技術方面缺乏對高溫酷熱天氣的適應性。

三藩市居民很少遇到高溫酷熱的天氣，這就使我們的身體較難適應，因而增加了與酷熱有關的疾病和死亡的風險。由於這種通常涼爽的氣候及老式房屋，使我們在技術上的適應也較少，比如中央空調。

### 如何照顧好自己

- 呆在涼爽的地方
- 多喝水
- 穿薄衣服，帶太陽帽
- 避免在一天中最熱的時段外出：上午 10 點至下午 4 點
- 避免劇烈活動
- 避免進食糖、酒、咖啡因、高蛋白食品

### 與酷熱有關的疾病

#### 熱虛脫

面色蒼白，疲倦，乏力，頭暈，頭痛，暈厥，肌肉痙攣，大量出汗

#### 中暑

極高體溫 103 °+；呼吸困難；皮膚紅、乾、熱(無汗)；脈搏快速強勁；搏動性頭痛、頭暈；噁心；心智混亂；說胡話；幻覺；發冷；昏迷

### 如何幫助他人

- 留意風險較大的鄰居、家人或朋友，特別是那些獨居人士，如果需要，請主動幫助他們去涼爽的地方。
- 如果可能，確保他們能夠獲得充足的水，冰櫃裡存有冰塊，以及使用風扇。
- 鼓勵他們不要太多走動，尤其是在太陽下。
- 如果您需要更多的資源，請撥打 311。
- 如果是緊急情況，請撥打 911。

### 哪些人有風險

- 65 歲以上的人士
- 嬰兒和幼童
- 患有糖尿病、高血壓、心臟病、精神病、發育障礙、癡呆症、呼吸系統疾病、哮喘及肥胖的人士
- 長時間在戶外的人士
- 沒有使用空調的人士
- 獨居及與社會隔絕的人士
- 使用利尿劑(增加排尿並使水分流失的東西)的人士，如咖啡因、酒或非法藥物

SFDPH

Environmental  
Improving environments  
Protecting health

HEALTH