



到訪非正式避暑中心的風險和好處

在2020年9月4日更新

對象： 在炎熱天氣時使用非正式避暑場所的訪客。非正式避暑場所可以是由社區組織 (Community Based Organizations, CBO)、信仰組織 (Faith Based Organization, FBO) 或其他組織設立。這並不包括由三藩市市和縣(City and County of San Francisco, CCSF) 主辦的正式避暑場所，這些正式避暑場所均符合特定的規定，以減少 COVID-19 新型冠狀病毒的傳播風險。如欲了解有關由三藩市市和縣 (City and County of San Francisco, CCSF) 主辦的正式避暑場所的資訊，請瀏覽此網址：sf72.org。您可在此網址 sfcdcp.org/covid19 的「酷熱天氣和 COVID-19 新型冠狀病毒」的章節下找到本風險/好處的資料單張。

本文概述了使用非正式避暑中心的好處和風險，並提供關於當您到訪非正式避暑中心時，該如何可以降低 COVID-19 新型冠狀病毒凡感染風險的建議。

三藩市公共衛生局官員命令 C19-05b 禁止在 COVID-19 新型冠狀病毒疫情期間舉行大型集會。但是，在酷熱天氣狀況的期間，我們允許開放正式的市立避暑中心和非正式的住宅區避暑中心，供給您和您的家人使用。

非正式避暑中心的相關好處

- 在酷熱氣候的情況下，避暑中心可為公眾提供紓解而降低因炎熱天氣所導致的相關疾病。這些疾病包括輕度中暑、中暑及甚至是死亡。
- 非正式避暑場所可能比較靠近住宅區，讓人們更容易使用這些場所來避暑。
- 雖然我們在疫情中一般的情況下不建議人們與家人以外的人士聚集在一起，但是在換一個環境以及和別人在一起（保持六英尺的距離並佩戴面罩）的情況下也可能有助於緩解孤獨和寂寞。
- 如果您去非正式避暑中心，您可能會接觸到較少的人，而且與他人接觸的時間也會較短。此外，如果您的建築物大樓裡或離您很近的地方有非正式避暑中心，您可以去那裡逗留上一小段時間就可以很快地涼快下來，這樣或許能減少您與其他人接觸的時間。如果您要前往正式的市立避暑中心，尤其是如果您必須使用公共交通工具、共享車或的士往返的話，您可能會接觸到更多的人。

與非正式避暑中心和 COVID-19 新型冠狀病毒相關的風險

- 非正式避暑中心不會遵守公共衛生局指示的避暑中心安全營運方式，這可能無法像正式避暑中心那樣可以確保空氣充分地流通和通風。另外，在密閉空間內因為空氣流通不良，這會導致增加可能接觸到 COVID-19 新型冠狀病毒的風險。
- 使用風扇是可以將傳染性飛沫傳播到 6 英尺距離以外的地方——尤其是當風扇直接將空氣從一個人的方向吹到另一個人的方向時。在炎熱的天氣裡，風扇也可能是無濟於事。一項研究報告顯示，風扇可能是導致因炎熱所引起的疾病的風險因素之一，因為當濕度和熱量都很高



時，使用風扇去降溫會使體溫狀況惡化，對心臟病患者是特別危險的。

可替代非正式避暑中心的選擇

- 前往由三藩市市和縣主辦的正式避暑中心。您可在此網址查詢這些場所的資訊：sf72.org。
- 如果可以的話，可以考慮前往採用噴霧式或其他有使熱氣蒸發而令其冷卻方法的室外避暑中心。就 COVID-19 新型冠狀病毒感染風險而言，在戶外是比在室內安全得多。
- 當去一個有涼快室溫的地方時，比如有冷氣的開放場所，或者是有涼快室溫的朋友或家人的住所。在這些環境中，要特別注意以下所述的如何可以預防 COVID-19 新型冠狀病毒的要點。
- 留在家裡，補充身體水分，儘量保持涼快的狀況。**保持聯繫！**請確保有同伴知道您的行蹤。如果您不去避暑中心或比較涼快的地方，為了您自身的安全，您可能需要重新考慮這個決定，因為當氣溫上升時，熱量也將滯留在室內中。當感覺到輕度中暑的狀況時，您將難以做出複雜的決定，也會很難判斷出自己是否處於嚴重的危險之中。如果您選擇留在室內，尤其您是屬於體弱及獨居的人士，請找一個值得信任的人與您聯絡並且約定定期對您進行聯絡檢查的時間以確保您的自身安全。

在到訪非正式避暑中心期間時需要遵循的預防 COVID-19 新型冠狀病毒的建議

- 要一直與他人保持 6 英尺的社交距離。
- 要一直佩戴面罩。面罩應該要遮住鼻子和嘴巴。
- 如果與家人以外的人士交談，確保與對方保持 6 英尺的距離，並且在雙方互動過程中要一直佩戴面罩。如果要除下面罩去喝凍水或吃東西，請不要說話。請不要叫喊或唱歌，因為這些活動可能增加 COVID-19 新型冠狀病毒傳播的程度。
- 評估避暑中心的空氣流量/通風量情況，以幫助您確定可能受感染的風險：
 - 相對較安全的避暑場所具備以下條件：
 - 有很高的天花板
 - 空間大
 - 有幫助空氣排出房間或建築物的空氣設換系統，例如空氣調節 (Heating Ventilation Air Conditioning, HVAC) 系統（供暖、通風和冷氣的調節）
 - 如果房間內沒有以上條件，房間裡的空氣如何可以流動呀？
 - 更安全的情況：空氣透過吊下來的風扇流動（如果可能的話，吊下來的風扇應該是用使氣流上升的模式），打開窗戶，和/或窗戶式的空氣調節系統
 - 不安全的情況：在空氣不流動的小房間中，並直接對著人吹的座地風扇或座臺風扇的房間

如欲了解有關設立安全避暑中心的資訊，請參閱[公共衛生局指示 2020-25](#)。