



极端高温事件

马萨诸塞州夏季气温超过 90°F 的天数正在增加。这会导致更多与高温相关的疾病，并可能影响慢性疾病，如呼吸系统、心血管和肾脏疾病。

高温和潮湿会使我们的身体感觉更热，出汗更多。这可能导致脱水、肌肉痉挛和疲劳。其他健康风险包括中暑和热射病，症状包括不适、精力不足、头晕和昏厥。

什么人的风险更高？

有些人在极端高温事件中可能面临更大的风险，原因来自他们居住的地方、获得官方政府信息的途径、是否有准备和应对的资源，以及他们是否已经存在健康问题。这些人包括：

- 5 岁以下儿童和 65 岁以上人群
- 孕妇
- 在户外工作或锻炼的人
- 受系统性种族主义影响的有色人种
- 不会说英语或英语水平不高，以及可能无法以母语接收紧急信息的人
- 独居者
- 没有空调的人
- 患有糖尿病、心血管疾病、肾病和精神疾病等病症的人
- 残障人士

我们能做些什么？

- 留在室内，避免阳光直射
- 保持补水：即使您没有感到口渴，也要比平时多喝水（水或电解质替代饮料）。避免饮用含酒精、咖啡因和糖的饮料
- 在户外穿着轻便、宽松、浅色的衣服
- 用遮光帘、窗帘或毯子遮住早上或下午晒到太阳的窗户
- 致电 2-1-1 查找您附近的降温中心。它们可能包括当地图书馆或社区中心，或其他政府建筑
- 注册天气警报并[参照此示例](#)制定高温应急计划
- 询问医生如何在天气非常热时管理您的药物
- 安排健康打卡，例如让朋友、邻居或亲戚每天打电话或探望几次
- 如果医疗设备或药物需要电力，请制定停电计划



如需了解详细信息, 请访问:
mass.gov/ClimateAndHealth



Bureau of Climate and Environmental Health
Environmental Toxicology Program
Massachusetts Department of Public Health