



極端高溫事件

麻省諸塞州夏季氣溫超過 90°F 的天數正在增加。這會導致更多與高溫相關的疾病，並可能影響慢性疾病，如呼吸系統、心血管和腎臟疾病。

高溫和潮濕會使我們的身體感覺更熱，出更多汗。這可能導致脫水、肌肉痙攣和疲勞。其他健康風險包括中暑和熱射病，症狀包括不適、精力不足、頭暈和昏厥。



什麼人的風險更高？

有些人在極端高溫事件中可能面臨更大的風險，原因來自他們居住的地方、獲得官方政府資訊的途徑、是否有準備和應對的資源，以及他們是否已經存在健康問題。這些人包括：

- 5 歲以下兒童和 65 歲以上人群
- 孕婦
- 在戶外工作或鍛煉的人
- 受系統性種族主義影響的有色人種
- 不會說英語或英語水準不高，以及可能無法以母語接收緊急資訊的人
- 獨居者
- 沒有空調的人
- 患有糖尿病、心血管疾病、腎病和精神等疾病的人
- 殘障人士

我們能做些什麼？

- 留在室內，避免陽光直射
- 保持補水：即使您不感到口渴，也要比平時多喝水（水或電解質替代飲料）。避免飲用含酒精、咖啡因和糖的飲料
- 在戶外穿著輕便、寬鬆、淺色的衣服
- 用遮光簾、窗簾或毯子遮住早上或下午曬到太陽的窗戶
- 致電 2-1-1 查找您附近的降溫中心。它們可能包括當地圖書館或社區中心，或其他政府建築
- 註冊天氣警報並創建 [和這個一樣](#) 高溫應急計畫
- 詢問醫生如何在天氣非常熱時管理您的藥物
- 安排健康打卡，例如讓朋友、鄰居或親戚每天打電話或探望幾次



極端高溫事件

- 如果醫療設備或藥物需要電力，請制定停電計畫