

## 保持清涼和安全

### 陽光明媚的夏天即將來臨！

不過，天氣可能會極度炎熱並且迅速地變成危險。極度高溫能夠對生命造成威脅。學習什麼是極度高溫就能夠保障自己。

#### 極度高溫：

- **熱的風暴：**一般熱的風暴發生於溫度在大範圍內超過 100 度並且持續三天。熱的風暴是格外的危險而且會導致一些與高溫有關的疾病。
- **熱浪：**多過 48 小時的高溫在 90 度或以上，還有高濕度在 80% 相繼濕度或以上。

**重要的：注意您本地的天氣預測就能預防熱的風暴或熱浪來臨。**

以下是一些有關的資料能夠幫助您安全度過炎熱的氣溫並且享受夏天。

### 與高溫有關的疾病

如果沒有注意與高溫有關的疾病可以變成更加嚴重或導致死亡。一些有風險的人過度在炎熱下曝曬和不保持涼爽會導致：

**高溫痙攣：**高溫痙攣是肌肉疼痛和由於過度費力導致抽搐。通常包含腹部的肌肉和雙腳。通常大量的流汗會失去水份和鹽份導致痙攣。

**高溫中暑：**高溫中暑發生於人體過度運動或工作於一個溫暖而潮濕的地方透過大量流汗導致身體脫水。正當高溫中暑，流汗得不到正常的蒸發使身體不能夠降溫。

如需要更多的資料請電：

清涼中心 (一個地方使您感覺涼快) 1-877-474-3266

一般的資料請電：1-800-PGE-5000

**高溫中暑的症狀：**

- 涼、滋潤、蒼白的、滿臉通紅
- 增加流汗，過度疲倦
- 頭疼
- 昏倒，嘔吐
- 急促的呼吸，頭暈
- 肌肉抽搐，虛弱
- 弱、加速脈搏

**警告：**如果沒有注意的話，中暑可能導致**中風**。

**中風：**中風會對生命造成威脅。如果受害者身體內的溫度一旦失去控制，會導致身體無法降溫。由於身體溫度太高會導致腦部損害甚至導致死亡。

**中風的症狀：**

- 非常高的體溫(超過 105 度華氏)
- 脈搏快
- 急促的呼吸
- 熱、紅、皮膚乾
- 紊亂
- 抽動的頭疼
- 作嘔
- 不能夠排汗
- 失去知覺的
- 腦溢血

如需要更多的資料請電：

清涼中心 (一個地方使您感覺涼快) 1-877-474-3266

一般的資料請電：1-800-PGE-5000

## 處理高溫有關的疾病

### 高溫痙攣或高溫中暑：

- **慢慢降溫**-- 護送他到一個涼快的地方和把他放到一個舒適的環境。
- **給他飲料**-- 當他有知覺的時候，每 15 分鐘給他喝半杯冷水，不要讓他喝得太快。不要給他喝下任何含酒精或咖啡咽飲料，這會導致更壞的情況發生。
- **衣服寬鬆**-- 脫掉或寬鬆衣服，放上清涼的濕布例如毛巾或濕的被單。致電 9-1-1 或本地緊急號碼如果那人不能喝水，嘔吐或失去知覺，立即與醫療機構聯絡。

### 高溫中風：

- **致電 911**-- 中風會對生命造成威脅，應及時與緊急醫療機構聯絡。
- **降低體溫**-- 護送他到一個涼快的地方使他身體降溫，將濕的被單包圍身體並且開著電風扇。如果您有冰袋或凍水袋，用布包上，放在受害者的腕關節、踝部、腋窩和脖子上，促使血管降溫。不斷重複直至緊急醫療人員到達。

## 高風險的人仕

- 長者
- 那些在工作上需要大量的勞動力的
- 嬰孩和小童
- 動物和寵物
- 患病的人仕如果有這些病狀例如：糖尿病、呼吸氣管的毛病、心臟病、過胖和酒精中毒，如果遇到高溫他們會有更大的危險。

如需要更多的資料請電：

清涼中心 (一個地方使您感覺涼快) 1-877-474-3266

一般的資料請電：1-800-PGE-5000

## 保持清涼和安全

- **到涼快的地方：**考慮去一些有空氣調節的商場、圖書館或其他公共地方。透過您本地緊急處尋找在您附近的涼快中心。您亦可以到有空氣調節的鄰居、朋友或親友的家裡。
- **逗留在蔭下：**直接的陽光導致您的體溫急升。
- **保持含水量：**就算您不覺得口渴也需要喝下大量的水。在非常炎熱時您的身體需要大量的液體。避免喝下咖啡、啤酒或含酒精的，這會導致身體失去更多水份。
- **淋浴：**冰涼的淋浴或浸浴是一個好方法保持清涼，比電風扇更加有效。
- **減少身體的活動：**在高溫日裡多些休息，如果您感覺頭暈，您的心砰砰地跳，或呼吸困難，在蔭涼下休息。盡量在早上或傍晚時份有戶外活動來避免中午的高溫。
- **穿上鬆身和輕量的衣服：**如果您在外面，不要忘記戴上寬邊帽或攜帶雨傘來保護您的頭和脖子。
- **塗上太陽油：**保護您的皮膚能夠減少曬傷皮膚的風險。曬傷皮膚會影響您的身體自動降溫的能力。
- **提前的計劃：**查詢天氣能夠幫助您預測當天的氣溫。
- **攜帶電話：**攜帶手提或有線電話。沒有電力的情況下有線電話不可以用。
- **攜帶緊急聯繫名單：**保持緊急電話號碼在您電話附近。
- **夥伴系統：**尋找一位夥伴在您附近，例如家人、朋友。當遇上熱浪，那些本地義工能夠協助老人或虛弱的。請同事作為夥伴如果您在外面工作。
- **向朋友查詢：**致電給您的鄰居，朋友或親人如果您相信他們在高溫天氣會有危險。
- **儲存後備電源：**如果您的家庭成員需要生命輔助器或需要其他醫療設備，在適當處提供緊急計劃，包括後備電源配給。如果您是長者或有疾病的，您有可能合資格於太平洋煤電公司的醫療底線計劃來得到電費率折扣，和第三方通知計劃來提防停電。或到 [www.pge.com/financial\\_assistance](http://www.pge.com/financial_assistance) 查詢。
- **取得幫助：**突然頭暈發作，心跳加速，噁心，頭疼，心胸痛，心理改變或呼吸困難，這些都是警告的預兆，所以您應該盡快注意。

如需要更多的資料請電：

清涼中心 (一個地方使您感覺涼快) 1-877-474-3266

一般的資料請電：1-800-PGE-5000

## **節約能源**

在天氣炎熱的時候，會用大量的能源來保持涼快。以下是一些有效的方法幫助保持清涼，並且能夠節省能源和在您帳單上節省金錢。

- 當您在家時保持恆溫器 **78 度**，離開家時保持 85 度
- 為了令您感覺涼快提神，在電冰箱內放入**多瓶瓶裝水**
- 關掉**沒有必要用的電燈**
- 避免在高溫日高峰期使用家用電器
- 使用**微波爐**加熱食物比用烤箱更好
- 在不是高峰期內**重新安裝泳池抽水機**
- 使用**節能產品**。在特定的產品中，PG&E 通過節扣卷退還支票給您 [www.pge.com/smartenergy](http://www.pge.com/smartenergy)。同時到 [www.pge.com/energypartners](http://www.pge.com/energypartners) 查詢您是否符合**能源伙伴計劃**，它會提供您一些節能產品。

如需要更多的資料請電：

清涼中心 (一個地方使您感覺涼快) 1-877-474-3266

一般的資料請電：1-800-PGE-5000