



## 准备充分

- 注册接收紧急提醒, 网址:  
[publicalerts.org/signup](https://publicalerts.org/signup)
- 收听最新天气预报
- 如有条件, 可安装空调\*
- 如果有空调, 请将门密封好
- 咨询医生了解炎热带来的各种风险。
- 请咨询您的公用事业提供商, 了解如何为停电做准备。如果您是PGE客户, 请访问 [bit.ly/PGEPrepare](https://bit.ly/PGEPrepare) 或者扫描二维码。



## 保持凉爽, 充分补水

- 随时饮水, 即使不觉得口渴
- 尽量避免在户外工作和锻炼
- 洗冷水澡或冷水浴
- 白天拉上窗帘或百叶窗
- 如果家里太热, 可以去图书馆、购物中心或制冷中心等有空调的地方。(请拨打211了解冷却中心的位置和交通方式。)
- 千万不要把孩子或宠物留在车里



## 保持与外部联系

照看朋友和邻居, 尤其关照没有空调、65岁以上独居和/或患有慢性疾病的人。



# 学习识别热相关疾病的征兆

热衰竭	或	中暑？
<ul style="list-style-type: none"><li>• 头晕</li><li>• 口渴</li><li>• 大量出汗</li></ul> <p>热衰竭可能会导致中暑。</p>		<ul style="list-style-type: none"><li>• 意识模糊</li><li>• 昏厥</li><li>• 头晕</li></ul> <p>中暑如果不进行紧急治疗,可能致死或导致永久残疾。</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 前往凉爽区域</li><li>• 解开衣服</li><li>• 小口喝凉水</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 如果症状无法改善,请就医</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>拨打911!</b></li><li>• 将人移至凉爽区域</li><li>• 解开衣服,脱下多余的衣物</li><li>• 用水或冰降温</li></ul>

## 需要支持？

- 如果出现医疗紧急情况,请拨打911。
- 如果无法负担空调使用费用,请致电211或1-866-698-6155 (TTY 711) 或登录[211info.org](https://211info.org), 获取包括冷却中心和公用设施支持在内的相关资源。
- \*如果您是Oregon Health Plan (Medicaid) 会员, 并且需要空调设备或空气过滤设备, 您的协调照护组织 (CCO) 或许可以提供一台。如果您不确定自己属于哪家协调照护组织 (CCO), 请致电1-800-273-0557查找。
- 登录[oregonfoodbank.org](https://oregonfoodbank.org)网站查找免费营养食品。
- 感觉不知所措? 请拨打988 (TTY: 1-800-799-4TTY (4889))、发送短信OREGON至741741或访问[988lifeline.org](https://988lifeline.org)寻求帮助, 全天候为您服务。

