



炎热天气注意安全

准备充分

- 注册接收紧急提醒, 网址:
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?

- 头晕
- 恶心
- 口渴
- 虚弱
- 大量出汗

热衰竭可能会导致中暑。



- 意识模糊
- 昏厥
- 头晕

中暑如果不进行紧急治疗,可能致死或导致永久残疾。

- 前往凉爽区域
- 解开衣服
- 小口喝凉水

- 如果症状无法改善,请就医

- **拨打911!**
- 将人移至凉爽区域

- 解开衣服,脱下多余的衣物
- 用水或冰降温

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, 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寻求帮助, 全天候为您服务。

