CLACKAMAS COUNTY
PUBLIC HEALTH DIVISION

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
- 口渴
- 大量出汗
- 恶心
- 虚弱

热衰竭可能会导致中暑。

- 意识模糊
- 头晕
- 昏厥

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。