

熱浪和健康

氣候變化將使阿拉米達縣的極端熱浪天氣愈發常見。

- 高溫天氣時，生活在城市環境中的人會感到更加炎熱，熱浪天氣十分危險。
- 體溫過高會影響大腦和其他重要器官。
- 部分健康問題會使身體在炎熱天氣中更難保持涼爽，如肥胖、心臟病、脫水以及某些藥物治療。

高溫類疾病的症狀

熱衰竭

熱衰竭沒有中暑那麼嚴重，但仍然是一種嚴重的健康威脅。

- 頭痛
- 頭暈
- 大量出汗
- 皮膚濕冷蒼白
- 噁心或嘔吐
- 脈搏快而弱
- 肌肉痙攣
- 喪失意識
- 疲倦或虛弱



中暑

中暑是一種嚴重疾病，可能會危及生命。

- 頭痛
- 頭暈
- 神志不清
- 無汗
- 體溫高
- 皮膚發紅、灼熱、乾燥或潮濕
- 噁心
- 脈搏快而強勁
- 喪失意識

如何應對高溫相關疾病

- 轉移至陰涼處
- 補充水分，小口喝水
- 休息並降溫
- 如果症狀惡化或持續時間超過1小時，請致電911



請立即致電911

切勿飲用任何飲品

請轉移至陰涼處

嬰幼兒
老年人
殘障人士
無家可歸者
獨居者
寵物



關注弱勢群體

預防高溫相關疾病



補充水分! 不要等到口渴時才喝水。避免飲用含酒精、咖啡因和糖分的飲料。

保持涼爽! 請前往室內或尋找所在社區的避暑中心。避暑中心是公共場所，配有空調，會在熱浪期間臨時開放。如需阿拉米達縣各地的避暑中心清單，請致電2-1-1。



避免劇烈活動並控制在陽光下暴曬的時間。如果必須外出，請塗防曬霜並考慮佩戴帽子。

切勿將嬰兒、兒童或寵物留在車內!



採用同伴互助制度!

確認家人和朋友的健康狀況，尤其是兒童、老人、患有身體或精神殘障的人士。

著裝清涼! 穿淺色、輕便、寬鬆的衣物，穿開口鞋。



經常用冷水淋浴或泡澡或吹風扇降溫。

保持室內涼爽!

拉上窗簾，避免烹飪，尤其是在白天最熱的時候。晚上睡覺時保持涼爽。



欲瞭解更多高溫相關疾病的預防措施，請瀏覽：
cdph.ca.gov/Programs/EPO

家庭應急計畫

本地避暑中心： _____

緊急會合地點： _____

本街區： _____

本街區以外： _____

熱浪期間，我將致電去確認：

姓名： _____ 電話： _____

姓名： _____ 電話： _____

如果我遇到緊急情況，我會致電：

姓名： _____ 電話： _____

姓名： _____ 電話： _____

非本鎮連絡人：

姓名： _____ 電話： _____

姓名： _____ 電話： _____

非本州連絡人：

姓名： _____ 電話： _____

姓名： _____ 電話： _____

應急包所在位置：

其他資訊、藥物治療情況、電話號碼：



Alameda County Health

緊急醫療服務

Wilma Chan高地醫院 (Wilma Chan Highland Hospital)
1411 E. 31st Street
Oakland, CA 94602
(510) 437-4800

阿拉米達醫院 (Alameda Hospital)
2070 Clinton Avenue
Alameda, CA 94501
(510) 522-3700

阿爾塔貝茨薩米特醫療中心 (Alta Bates Summit Medical Center)
350 Hawthorne Street
Oakland, CA 94609
(510) 655-4000

阿爾塔貝茨薩米特醫療中心 (Alta Bates Summit Medical Center)
2450 Ashby Avenue
Berkeley, CA 94705
(510) 204-4444

凱撒醫院佛利蒙分院 (Kaiser Permanente Fremont)
39400 Paseo Padre Parkway
Fremont, CA 94538
(510) 248-3000

凱撒醫院奧克蘭分院 (Kaiser Permanente Oakland)
3600 Broadway
Oakland, CA 94611
(510) 752-1000

凱撒醫院聖利安住分院 (Kaiser Permanente San Leandro)
2500 Merced Street
San Leandro, CA 94577
(510) 454-1000

聖利安住醫院 (San Leandro Hospital)
13855 E. 14th Street
San Leandro, CA 94578
(510) 357-6500

聖羅斯醫院 (St. Rose Hospital)
27200 Calaroga Avenue
Hayward, CA 94545
(510) 264-4000

史丹佛醫療衛生中心 (Stanford Health Care) 三谷醫療中心 (Tri-Valley Medical Center)
5555 W. Las Positas Boulevard
Pleasanton, CA 94588
(925) 847-3000

伊甸醫療中心 (Eden Medical Center)
20103 Lake Chabot Road
Castro Valley, CA 94546
(510) 537-1234

加州大學三藩市分校兒童醫院 (UCSF Benioff Children's Hospital Oakland)
747 52nd Street
Oakland, CA 94609
(510) 428-3000

華盛頓醫院醫療衛生系統 (Washington Hospital Healthcare System)
2000 Mowry Avenue
Fremont, CA 94538
(510) 797-1111

應急包

請準備兩種應急包，放在方便拿取的地方。每種應急包均應包含個人和家庭所需的物品。

1) 家用應急包：由於本應急包將用於居家場景或地震發生後的戶外場景，因此尺寸不限。

2) 隨身應急包：你可以將這個小型應急包放進車裡或工作場所，保證其便於攜帶。本應急包應放在易於攜帶並配有結實背帶的容器內，如背包，並且備有三天的食物、水和藥物。

基礎應急包

- 急救用品
- 家庭應急計畫
- 應急毛毯
- 存有緊急連絡人並且充滿電的手機
- 每人和每只寵物3天的飲用水和洗滌用水，用密封、不易破碎的容器盛裝
- 3日量無需冷藏的食物
- 3日量處方藥物和治療資訊
- 電池收音機、太陽能收音機或手搖式收音機
- 重要文檔的複件（醫療記錄、保險資訊、出生證明等）
- 手電筒及單獨存放的備用電池
- 洗滌用品和洗手液
- 垃圾袋、膠帶、塑膠布、一次性手套、口罩
- 手動開罐器和基本餐具
- 備用衣物，包括長袖襯衫、褲子和耐穿的鞋子
- 小額現金
- 家庭照片

請考慮以下特殊需求：

- **嬰兒：**配方奶粉、嬰兒食品、尿布
- **兒童：**玩具和書籍
- **殘障人士：**輔助設備、電池、備用電源
- **老人：**備用眼鏡、助聽器、藥物
- **寵物：**藥物、項圈&牽引繩、寵物排泄袋、食物



重要資源

做好準備！

■ 註冊AC Alert，網址為：
acgov.org/emercencysite



你可以選擇透過電話或簡訊在家庭電話或手機上接收緊急通知。

■ 下載OSHA Heat Safety應用程式，該應用程式可提供即時的本地高溫指數、逐小時預報、工人健康和 safety 建議。



本地廣播電臺——英語

KCBS 740 AM / 106.9 FM KPFA 94.1 FM KALW 91.7 FM

本地廣播電臺——西班牙語

KSOL 98.9 FM

更多資源

阿拉米達縣資訊與資源中心 (伊甸分部)

Edenir.org | 週一至週五上午9點至下午4點，可隨時致電2-1-1或傳送簡訊至898211

阿拉米達縣公共衛生局：高溫與健康

acphd.org/pehp/heat-and-health.aspx

阿拉米達縣警長，應急準備

acgov.org/emercencysite

阿拉米達縣紅十字會 redcross.org | (800) 733-2767

加州毒藥控制中心 calpoison.org | (800) 876-4766

疾病控制與預防中心 (CDC) 極端高溫

cdc.gov/disasters/extremeheat

社區避暑中心，阿拉米達縣非建制地區

acgov.org/cda/planning/sustainability/cooling-our-communities.htm

國土安全部，應急準備

ready.gov

PG&E公司為應對公共安全斷電 (PSPS) 提供的資源

(800) 743-5000 | PSPS即時資訊，請瀏覽：

pge.com/pspsupdates

部分符合條件的醫療狀況，可透過醫療基準線計畫減少能源帳單，具體請查詢網址：pge.com/medicalbaseline