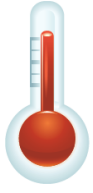


在您的食物站預防有關熱的事故



長時間的炎熱天氣會導致與熱有關的疾病和健康問題，例如：如果身體變得太熱並且不能充分冷卻，可引致脫水，熱應激，缺水性中暑和體溫過高下中暑。熱還會使現有的慢性疾病惡化如令心臟病惡化。

什麼人的風險最高?



兒童



傷殘人士



長者



戶外工作人員/
食物站義工

如何避免風險:



保持充足水份
(水是最好的)



在空調區保持涼爽



穿輕便，淺色，寬鬆的衣服

給食物站的小提示:

- 為參與者，員工和義工提供水
- 如果可以，將食物站移到室內或使用遮篷
- 定期提醒您的團隊，在陰涼或有遮篷的地方休息
- 安排二人一組的工作，以及盡可能避免額外的劇烈活動
- 請注意人的情緒可能會因過熱而受到影響
- 根據需要，為您的食物站作出調整，以便及時讓人們遠離熱浪
- 考慮為義工或參與者提供冷卻布
- 如果您收到事前警告，請告訴義工以便根據需要做好準備
- 致電 311 獲取更多信息或查找開放的避暑中心
- 如果有人遇到緊急情況，請致電 911

登記收取警報:

三藩市 – AlertSF: www.alertsf.org

馬林 – Alert Marin: <http://www.alertmarin.org>

請熟悉各類可發出的酷熱警告

熱展望

為未來 3-7 天內可能發生過熱情況發出警告

熱監測

為未來 24-72 小時內發生過熱情況發出警告

熱諮詢或熱警告

在極端危險的高溫情況發生的 12 小時內發出警告