



高温是美国最致命的气象灾害之一。每年通常导致数百人死亡，任何人都有可能遭受与高温相关的伤害……即使只是短暂暴露在高温环境中。

易受影响的群体包括幼儿、婴儿、老年人、患有慢性病的人以及孕妇，他们面临更高的中暑风险。

高温相关事实

- 1995年7月，极端高温导致芝加哥地区超过700人死亡
- 与热有关的疾病包括热痉挛、热衰竭和中暑
- 保持充足的水分，但避免饮酒、含糖饮料和含咖啡因的饮料。
- 每天至少摄入1.5至2夸脱的液体
- 穿宽松、轻便、浅色的衣服
- 在高温天气下，密切关注儿童、老年人和需要特殊照顾的人群
- 切勿将儿童或宠物留在封闭的车辆内，即使只是短时间。在炎热天气下，封闭的车辆内部温度可在30分钟内飙升至140-190华氏度。

如何保持凉爽：

- 如果在户外，尽量待在阴凉处或遮阳棚下。
- 保持家中灯光昏暗或关闭，拉上窗帘，避免使用烤箱
- 使用空调或风扇保持房间良好的通风
- 如果没有空调或风扇，可以打开窗户通风
- 定期洗冷水澡或淋浴。用凉湿毛巾降温
- 置身于空调环境，即使每天几个小时，也能有效降低热相关疾病的风险
- 可前往避暑中心、公共游泳池、或有空调的商场和超市降温

Ready.Illinois.gov



伊利诺伊州

伊利诺伊州紧急事务管理局和

国土安全办公室 (Illinois Emergency Management Agency and Office of Homeland Security)



@ReadyIllinois



ReadyIllinois



@ReadyIllinois



@ReadyIllinois

2200 S. Dirksen Parkway
Springfield, Illinois 62703
IEMA总部 (217) 782-2700
24小时响应 (217) 782-7860