



2023 General Hot Weather Safety Messages

1. Hot Weather Safety Tips

聖塔克拉拉縣正步入炎夏。現在正是您為了保障您與至親免受高溫影響，而預作準備的時刻。高溫可能導致的風險包括中暑、熱衰竭、熱痙攣、曬傷、皮疹及其他嚴重情況。

在此鼓勵您採取必要的防範措施，包括：

1. 即使不覺得口渴，也要多喝水和含電解質的液體。
2. 在高溫時段限制體力活動。
3. 切勿將兒童或寵物留在停放的汽車中。
4. 穿著淺色、寬鬆或輕便的衣服。
5. 經常聯繫那些較容易受到高溫影響的親友或鄰舍，確認他們是否平安。

如果您看到有人因高溫影響出現緊急狀況，請打 9-1-1。瞭解更多安全提示可瀏覽 PrepareSCC.org/HotWeather。

請隨時保持自身涼爽與充足水分！

緊急管理辦公室 關心您

- 酷熱天氣安全提示
- 經常喝水，即使您未感到口渴。
- 限制體能活動以防範高溫相關疾病。
- 切勿將孩童留置於高溫的車內。
- 讓孩子在有遮蔭處玩耍。
- 穿著輕便、淺色衣物。
- 留在室內有空調的地方。
- 塗抹防曬乳。
- 勿將寵物留在高溫的車內。
- 若看見有人情況危急，立即撥打 9-1-1。



2. Drink Water

您可透過保持水分來維持涼爽。喝水與含電解質飲料，有助於降低熱負荷與熱衰竭風險，即使不覺得口渴也應飲用；此外也應避免酒精與含糖飲料。更多安全提示請瀏覽

PrepareSCC.org/HotWeather。

- 喝水
- 將水作為您飲料的首選。
- 即使不渴也應喝水。
- 多休息並飲用含電解質飲料以避免熱痙攣。
- 若有人情況危急應立即打 9-1-1。

3. Check on Family, Friends and Neighbors

聖塔克拉拉縣正步入炎夏。因此，經常關懷那些可能更容易受到高溫影響的親友或鄰舍，確認他們平安極為重要。要確保他們水分攝取足夠，同時能夠前往有空調的場所。若他們需要前往有空調之處，可以開車載他們到最近的室內公共場所像是縣立圖書館。查詢避暑中心資訊請至

聖塔克拉拉縣正步入炎夏。確認那些可能更容易受到高溫影響的親友或鄰舍平安極為重要。確保他們水分攝取足夠，同時可前往有空調的場所。查詢避暑中心資訊請至

PrepareSCC.org/HotWeather。

- 關心親友鄰舍的狀況
- 與他們分享中暑與熱衰竭的症狀。
- 分享酷暑安全提示。
- 幫助他們尋求資源，包括避暑中心或有空調的場所。
- 檢視家中飲用水是否充足。
- 遇見危急情況立即打 9-1-1。

4. Heat Vulnerability and Older Adults

您家的長者和年長鄰居特別容易受到高溫的影響。建議您每天都親自聯繫父母、祖父母和親人；送他們手持迷你電扇和噴霧瓶，讓他們保持涼爽；鼓勵他們留在有空調的室內空間，例如商場、圖書館和社區中心。更多炎熱天氣提示請瀏覽 www.PrepareSCC.org/HotWeather。

年長親友與鄰居特別容易受高溫影響。建議您每天親自與父母、祖父母與至親聯繫確認平安。送手持電扇與噴霧瓶給他們。www.PrepareSCC.org/HotWeather。

易受高溫影響者與長者



- 每天親自檢視年長父母、祖父母與至親是否安好。
- 送手持電扇和噴霧瓶給他們以保持涼爽。
- 鼓勵他們留在有空調的室內場所如購物中心、圖書館或社區中心。

5. Direct Sunlight and Older Adults

老年人不適合處在陽光直接曝曬且高溫的環境之中。請避免讓老人家在大熱天從事戶外活動。帶一些冰品請他們吃，並陪伴他們一起在室內享受清涼。更多炎熱天氣提示請瀏覽 www.PrepareSCC.org/HotWeather。

高溫與陽光曝曬對長者不好。請他們避免在大熱天從事戶外活動。不妨請他們吃冰，陪他們享受室內的涼爽。www.PrepareSCC.org/HotWeather。

陽光直射與長者

- 請長輩避免在大熱天從事戶外活動。
- 分享與酷熱相關疾病的知識。
- 提醒他們：健康比戶外的家務或雜事重要得多。

6. Hot Weather Emergency Kit

我們鼓勵社區民眾採取安全措施來預防與炎熱有關的疾病。請保持涼爽，並確保在炎熱天氣應急包中裝入正確的物品。詳情請參閱 PrepareSCC.org/HotWeather。

炎熱天氣應急包

- 本地避暑中心一覽表
- 抗紫外線太陽眼鏡
- 寬鬆衣物
- 防曬乳
- 寬檐帽

7. Heat and Car Safety

高溫與密閉空間不應並存，特別是對於您的寵物與至親而言。只需 10 分鐘，車內溫度就可能因天氣炎熱而上升 20 度之多。關於炎熱與車內安全詳情請參閱 PrepareSCC.org/HotWeather。

高溫與車內安全

- 絕不將孩童或寵物單獨留在炎熱的車內！大熱天的車內溫度在短短 10 分鐘內就能上升多達 20 度。
- 即使搖下車窗，寵物待在炎熱的車內幾分鐘也能致命！絕對不能把寵物留在車內。
- PrepareSCC.org/HotWeather 看見小孩在炎熱的車內 – 盡快行動！您可能挽救一個小生命。



8. Alcohol and Heat Don't Mix

酒精和酷熱不應並存。在酷熱天氣飲酒會增加脫水的風險。不要喝酒精飲料，改喝水。如果您看到有人出現高溫導致的醫療緊急情況，請立刻打 9-1-1。關於如何預防與高溫有關的疾病的詳情，請參閱 www.PrepareSCC.org/HotWeather。

酒精與酷熱不應並存

- 以喝水取代飲用酒精飲料。
- 酷熱天氣飲酒會增加脫水風險。
- 喝酒會導致身體快速流失水分。

9. Limit Physical Activity Outdoors

社區民眾應限制戶外活動，以保護自己和親友免受酷熱天氣的影響，包括中暑、熱衰竭、熱痙攣、曬傷和皮疹等等。如需額外的酷熱天氣安全提示，請瀏覽 PrepareSCC.org/HotWeather。

民眾應限制戶外活動，讓自己和親友免於酷熱導致的中暑、熱衰竭、熱痙攣、曬傷和皮疹等影響。酷熱天氣安全提示詳情請見 PrepareSCC.org/HotWeather。

限制戶外活動

- 酷熱天氣時避免戶外活動。
- S 待在室內有空調的場所。
- 穿寬鬆、輕便、淺色的衣服。
- 若有人出現危急狀況立即打 9-1-1。

10. Child Safety

孩子們都愛玩！但在放他們外出玩耍之前，請確定您已採取減少酷熱影響的預防措施。提醒他們喝水；設置一個計時器，讓他們知道什麼時候停止玩耍，前往陰涼處休息，並且務必幫孩子塗上大量防曬乳。如需更多炎熱天氣安全提示，請瀏覽 PrepareSCC.org/HotWeather。

#SCCSAFE #PrepareSCC #BeatTheHeat #CaWx

酷熱天氣下的孩童安全維護

盡可能留在室內，搭座城堡，一起玩遊戲。

- 若在戶外，讓孩子在有遮蔭的地方玩，或是經常休息以補充水分。



- 給孩子塗防曬乳。
- 絕不把孩子留在停下的車內。
- 若孩子出現危急狀況立刻打 9-1-1。

11. Pet Safety

別忘了府上的毛小孩！酷熱天氣出門在外，寵物需要額外呵護。防護規劃時別忘了牠們。更多酷熱天氣安全提示請瀏覽 PrepareSCC.org/HotWeather。

寵物安全

- 先用手測試人行道溫度，若您覺得太燙的話，對您的寵物也太燙。
- 寵物需要自己的飲水。請攜帶額外的水。
- 確保您的寵物可經常休息，在有遮蔭的地方喘口氣。
- 絕不將寵物留在炎熱的車內。
- 若看到有寵物出現危急狀況立刻打 9-1-1。

12. Protect Their Paws

當一隻狗並不好過，尤其是當極端高溫導致地面達到危險溫度時。在外散步時，請保護好您家毛小孩的腳爪。用手測試人行道溫度。若您覺得太燙的話，對寵物來說也太燙。更多資訊請見

當一隻狗並不好過，尤其是當極端高溫導致地面達到危險溫度時。外出散步時，請保護好毛小孩的腳爪。用手測試人行道溫度。若您覺得太燙，對寵物也太燙。PrepareSCC.org/HotWeather。

小心，很燙！

- 保護牠們的腳爪
- 瞭解詳情：

13. Outdoor Workers & Heat Safety

Facebook/ Instagram/ Nextdoor:

您知道有 70%以上與炎熱有關的死亡事件，是發生在工人上班的第一週嗎？若您才剛開始，或一直從事一份必須在戶外的的工作，請檢查雇主的酷熱相關疾病預防與緊急應變計畫。接受關於高溫危害和預防高溫疾病相關步驟的培訓。瞭解飲水站所在位置。現在就採取預防措施，包括穿上適合高溫環境的衣服、多喝水，並且經常休息。應始終注意熱衰竭和中暑的跡象，並瞭解其區別。如需詳情請查閱 PrepareSCC.org/HotWeather。#SCCSAFE #PrepareSCC #BeatTheHeat #CaWx

Twitter:



您知道有 70%以上與炎熱有關的死亡事件，是發生在工人上班的第一週嗎？若您剛開始，或正從事一份必須在戶外的的工作，請檢查雇主的酷熱相關疾病預防與緊急應變計畫。

PrepareSCC.org/HotWeather.

Graphic Text:

- 戶外工作者在高溫下的安全

14. Cooling Centers

Facebook/ Instagram/ Twitter/ Nextdoor:

需要有個地方避暑嗎？聖塔克拉拉全縣都有避暑中心。請至 PrepareSCC.org/HotWeather 查詢您附近的避暑中心！

#SCCSAFE #PrepareSCC #BeatTheHeat

Graphic Text:

- 避暑中心
- 現已開放