

热浪和健康

气候变化将使阿拉米达县的极端热浪天气愈发常见。

- 高温天气时，生活在城市环境中的人会感到更加炎热，热浪天气十分危险。
- 体温过高会影响大脑和其他重要器官。
- 部分健康问题会使身体在炎热天气中更难保持凉爽，如肥胖、心脏病、脱水以及某些药物治疗。

高温类疾病的症状

热衰竭

热衰竭没有中暑那么严重，但仍然是一种严重的健康威胁。

头痛
头晕
大量出汗
皮肤湿冷苍白
恶心或呕吐
脉搏快而弱
肌肉痉挛
丧失意识
疲倦或虚弱



中暑

中暑是一种严重疾病，可能会危及生命。

头痛
头晕
神志不清
无汗
体温高
皮肤发红、灼热、干燥或潮湿
恶心
脉搏快而强劲
丧失意识

如何应对高温相关疾病

- 转移至阴凉处
- 补充水分，小口喝水
- 休息并降温
- 如果症状恶化或持续时间超过1小时，请致电911



请立即致电911

切勿饮用任何饮品

请转移至阴凉处

关注弱势群体

婴幼儿
老年人
残障人士
无家可归者
独居者
宠物

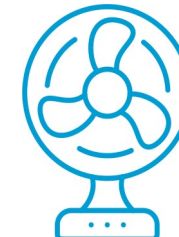


预防高温相关疾病



补充水分！ 不要等到口渴时才喝水。避免饮用含酒精、咖啡因和糖分的饮料。

保持凉爽！ 请前往室内或寻找所在社区的避暑中心。避暑中心是公共场所，配有空调，会在热浪期间临时开放。如需阿拉米达县各地的避暑中心清单，请致电2-1-1。



避免剧烈活动并控制在阳光下暴晒的时间。如果必须外出，请涂防晒霜并考虑佩戴帽子。

切勿将婴儿、儿童或宠物留在车内！



采用同伴互助制度！

确认家人和朋友的健康状况，尤其是儿童、老人、患有身体或精神残障的人士。

着装清凉！ 穿浅色、轻便、宽松的衣物，穿开口鞋。



经常用冷水淋浴或泡澡或吹风扇降温。

保持室内凉爽！

拉上窗帘，避免烹饪，尤其是在白天最热的时候。晚上睡觉时保持凉爽。



欲了解更多高温相关疾病的预防措施，请访问：
cdph.ca.gov/Programs/EPO

家庭应急计划

本地避暑中心：_____

紧急会合地点：

本街区：_____

本街区以外：_____

热浪期间，我将致电去确认：

姓名：_____ 电话：_____

姓名：_____ 电话：_____

如果我遇到紧急情况，我会致电：

姓名：_____ 电话：_____

姓名：_____ 电话：_____

非本镇联系人：

姓名：_____ 电话：_____

姓名：_____ 电话：_____

非本州联系人：

姓名：_____ 电话：_____

姓名：_____ 电话：_____

应急包所在位置：

其他信息、药物治疗情况、电话号码：



Alameda County Health

2024年7月9日更新

紧急医疗服务

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

阿拉米达医院 (Alameda Hospital)
2070 Clinton Avenue
Alameda, CA 94501
(510) 522-3700

阿尔塔贝茨萨米特医疗中心 (Alta Bates Summit Medical Center)
350 Hawthorne Street
Oakland, CA 94609
(510) 655-4000

阿尔塔贝茨萨米特医疗中心 (Alta Bates Summit Medical Center)
2450 Ashby Avenue
Berkeley, CA 94705
(510) 204-4444

凯撒医院佛利蒙分院 (Kaiser Permanente Fremont)
39400 Paseo Padre Parkway
Fremont, CA 94538
(510) 248-3000

凯撒医院奥克兰分院 (Kaiser Permanente Oakland)
3600 Broadway
Oakland, CA 94611
(510) 752-1000

凯撒医院圣利安住分院 (Kaiser Permanente San Leandro)
2500 Merced Street
San Leandro, CA 94577
(510) 454-1000

圣利安住医院 (San Leandro Hospital)
13855 E. 14th Street
San Leandro, CA 94578
(510) 357-6500

圣罗斯医院 (St. Rose Hospital)
27200 Calaroga Avenue
Hayward, CA 94545
(510) 264-4000

斯坦福医疗卫生中心 (Stanford Health Care) 三谷医疗中心 (Tri-Valley Medical Center)
5555 W. Las Positas Boulevard
Pleasanton, CA 94588
(925) 847-3000

伊甸医疗中心 (Eden Medical Center)
20103 Lake Chabot Road
Castro Valley, CA 94546
(510) 537-1234

加州大学旧金山分校儿童医院 (UCSF Benioff Children's Hospital Oakland)
747 52nd Street
Oakland, CA 94609
(510) 428-3000

华盛顿医院医疗卫生系统 (Washington Hospital Healthcare System)
2000 Mowry Avenue
Fremont, CA 94538
(510) 797-1111

应急包

请准备两种应急包，放在方便拿取的地方。每种应急包均应包含个人和家庭所需的物品。

1) 家用应急包：由于本应急包将用于居家场景或地震发生后的户外场景，因此尺寸不限。

2) 随身应急包：你可以将这个小型应急包放进车里或工作场所，保证其便于携带。本应急包应放在易于携带并配有结实背带的容器内，如背包，且备有三天的食物、水和药物。

请考虑以下特殊需求：

- **婴儿：**配方奶粉、婴儿食品、尿布
- **儿童：**玩具和书籍
- **残障人士：**辅助设备、电池、备用电源
- **老人：**备用眼镜、助听器、药物
- **宠物：**药物、项圈&牵引绳、宠物排泄袋、食物



基础应急包

- 急救用品
- 家庭应急计划
- 应急毛毯
- 存有紧急联系人且充满电的手机
- **每人和每只宠物**3天的饮用水和洗漱用水，用密封、不易破碎的容器盛装
- 3日量无需冷藏的食物
- 3日量处方药物和治疗信息
- 电池收音机、太阳能收音机或手摇式收音机
- 重要文件的复件（医疗记录、保险信息、出生证明等）
- 手电筒及单独存放的备用电池
- 洗漱用品和洗手液
- 垃圾袋、胶带、塑料布、一次性手套、口罩
- 手动开罐器和基本餐具
- 备用衣物，包括长袖衬衫、裤子和耐穿的鞋子
- 小额现金
- 家庭照片

重要资源

做好准备！

■ 注册AC Alert，网址为：
acgov.org/emercencysite



你可以选择通过电话或短信在家庭电话或手机上接收紧急通知。

■ 下载OSHA Heat Safety应用程序，该应用程序可提供实时的本地高温指数、逐小时预报、工人健康和安全建议。



本地广播电台——英语

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

本地广播电台——西班牙语

KSOL 98.9 FM

更多资源

阿拉米达县信息与资源中心 (伊甸分部)

Edenir.org | 周一至周五上午9点至下午4点，可随时致电2-1-1或发送短信至898211

阿拉米达县公共卫生局：高温与健康

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

阿拉米达县警长，应急准备

acgov.org/emercencysite

阿拉米达县红十字会 redcross.org | (800) 733-2767

加州毒药控制中心 calpoison.org | (800) 876-4766

疾病控制与预防中心 (CDC) 极端高温

cdc.gov/disasters/extremeheat

社区避暑中心，阿拉米达县非建制地区

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

国土安全部，应急准备

ready.gov

PG&E公司为应对公共安全断电 (PSPS) 提供的资源

(800) 743-5000 | PSPS实时资讯，请访问：

pge.com/pspsupdates

部分符合条件的医疗状况，可通过医疗基准线计划减少能源账单，具体请查询网址：pge.com/medicalbaseline