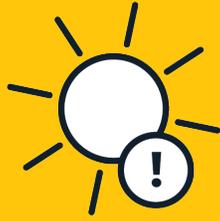




采用空调、遮阳、淋浴、通风等方式保持凉爽。



了解中暑的症状：大量出汗、皮肤湿冷、头晕、恶心、肌肉酸痛。



保持体内水分。避免吃太多或太热的食物。

## 您知道吗？

- 每个人都面临着酷暑的风险。炎热的一天可能会导致健康问题，但风险最大的当属连续多日高温。
- 城市里的一些区域由于地势高、树荫有限、建筑物和道路等蓄热结构而更加炎热。
- 极端高温天气和长时间暴晒是很危险的，尤其是当身体脱水或晒伤的时候。晒伤会升高体温，使人更难凉爽起来。
- 炎热的天气里，身体会流失很多水分。您可能需要喝比平时更多的水来保持体内水分。
- 热对每个人的影响是不一样的。年龄超过 65 岁、患有慢性疾病或身体残疾、户外工作、流离失所、居住在树木覆盖率较低地区或吸食毒品的人士所面临的风险更大。

## 资源

1

保持凉爽。找到公共避暑中心、公共游泳池、公园、海滩和波士顿公共图书馆。

2

接收 **AlertBoston** 通过短信、电子邮件或电话发出的紧急通知。

3

在某些情况下，公用事业不能因未付款而关闭。

欲详细了解这些资源，  
请拨打 **3-1-1** 或访问 **boston.gov/heat** 网站