

为炎热季节

做好准备和保护自己

热浪持续时间更长，更频繁，
对你的健康更危险！

谁的风险最大？

- 户外工作者
- 在户外活动的人
- 婴儿和儿童，孕妇，老人
- 患有慢性疾病的人，如哮喘、心脏病和糖尿病
- 污染严重地区的住院和死亡人数过多 (UCLA Heat Maps)

热裂纹！你能做些什么准备？

保持凉爽和水分

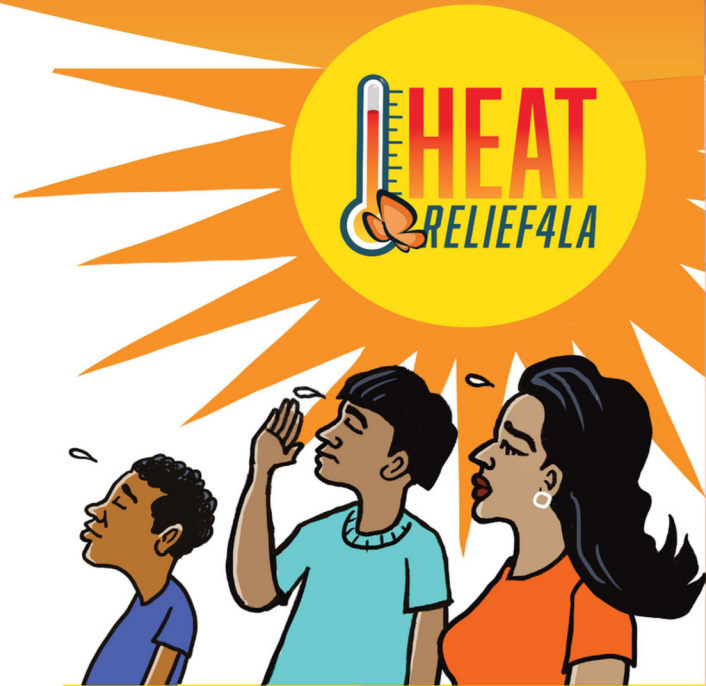
- 如果你觉得太热，去一个凉爽的地方休息，比如一个凉爽中心。
- 穿浅色、轻便、透气的衣服。
- 洗冷水澡。
- 避免阳光直射，限制咖啡因摄入。
- 多喝水，带一个可重复使用的水瓶。

倾听你的身体

- 了解热疾病的警告信号：大量出汗，皮肤潮湿，痉挛，疲劳，头晕，头痛，恶心，混乱，高体温。
- 如果你出现这些症状并怀疑中暑，请拨打911并立即寻求医疗救助。



CLIMATE EMERGENCY
MOBILIZATION OFFICE
CHIEF HEAT OFFICER



消息灵通

- 查看当地新闻和天气预报。
- 准备、计划和实践热安全。
- 建立伙伴关系。
- 检查老年人和任何有危险的人。
- 注册NotifyLA: NotifyLA.org
- 查看CoolSpotsLA应用程序或拨打311获取冷却资源：
Climate4LA.org/CoolSpotsLA
- 请访问我们的网站：
Climate4LA.org/Heat



欲了解更多
信息，请扫
描二维码。