

Alert.seattle.gov/heat (西雅圖市關於氣候高溫之網址)

事實：西雅圖地區目前氣候正處於高溫狀態，受到所謂的熱浪來襲。當戶外溫度相當極端時，與氣候高溫相關的疾病發病風險會驟增。老人、幼童、有心理疾病和慢性病患者特別屬於高危險群。

請遵守：

- 待在有空調的空間裡。可到一些有空調的購物中心、電影院或其他涼爽的公共空間避暑。
- 將有晨光和西曬的窗戶遮起來。
- 穿著輕爽的衣物。
- 去探視年長的鄰居和親戚，鼓勵他們保持涼爽並規律地多攝取水份。
- 限制自己曝露在直曬陽光下的時間。
- 切勿把嬰兒、幼童、寵物或行動能力有限者留在停車熄火的車裡。
- 收聽廣播以聽取緊急資訊的最新消息。
- *若您知道有人無法了解、看見或聽見本訊息，請將此訊息轉達給他們。*

實用相關資訊：

<http://www.seattle.gov/emergency-management/what-if/hazards/excessive-heat>

<http://www.doh.wa.gov/Emergencies/EmergencyPreparednessandResponse/Factsheets/HotWeatherSafety>

<http://www.ready.gov/heat>