

Alert.seattle.gov/heat（西雅图市关于气候高温之网址）

事实：西雅图地区目前气候正处于高温状态，受到所谓的热浪来袭。当户外温度相当极端时，与气候高温相关的疾病发病风险会骤增。老人、幼童、有心理疾病和慢性病患者特别属于高危险群。

请遵守：

- 待在有空调的空间里。可到一些有空调的购物中心、电影院或其他凉爽的公共空间避暑。
- 将有晨光和西晒的窗户遮起来。
- 穿著轻爽的衣服。
- 去探视年长的邻居和亲戚，鼓励他们保持凉爽并规律地多摄取水份。
- 限制自己暴露在直晒阳光下的时间。
- 切勿把婴儿、幼童、宠物或行动能力有限者留在停车熄火的车里。
- 收听广播以听取紧急信息的最新消息。
- *若您知道有人无法了解、看见或听见本讯息，请将此讯息转达给他们。*

实用相关信息：

<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>