

**! 如果您或您认识的人发生与高温有关的医疗紧急情况，请拨打 911。**

# 为极端高温做好准备



## 待在有空调的地方 保持凉爽

在极端炎热的天气里，待在有空调的地方，尤其是在一天中最热的时候（上午 10 点到下午 3 点）。有关费尔法克斯县在高温天气期间向公众开放的设施列表，请扫描此二维码或访问：

[www.fairfaxcounty.gov/topics/extreme-heat-resources](http://www.fairfaxcounty.gov/topics/extreme-heat-resources)



## 在高温紧急情况下， 请遵循以下安全提示：



- 多补充液体。
- 待在室内，远离高温。
- 穿着轻便的服装。
- 切勿将孩子、老人或宠物单独留在车内。

## 随时知悉费尔法克斯警报！

您知道吗？在高温紧急情况下，您可以注册接收重要的紧急警报和最新消息。费尔法克斯警报可以通过电话、短信、电子邮件等方式发送。

可选择订阅：

1. 紧急警报
2. 恶劣天气
  - a. 非降水
    - i. 超高温警报
    - ii. 超高温监控
    - iii. 高温咨询
3. 预防和结束无家可归办公室
  - a. 无家可归者资源和信息
  - b. 无家可归者降温和取暖资源



## 需要额外帮助？

### 协调服务规划

协调服务规划将费尔法克斯县居民与县和社区服务以及资源联系起来。请致电 703-222-0880 获取详细信息。

如需注册，请扫描二维码或访问：[www.fairfaxcounty.gov/alerts](http://www.fairfaxcounty.gov/alerts)

## 热衰竭

### 迅速行动

- 移动到阴凉处
- 解开衣服
- 小口喝冷水
- 如果症状没有改善，请寻求医疗帮助。

头晕

口渴

大量出汗

恶心

虚弱



意识模糊

头晕

昏迷

### 迅速行动

## 拨打 911

- 将患者移动到阴凉处
- 解开衣服并去除多余的衣物
- 用水或冰块降温

热衰竭可导致中暑。

如果不进行紧急治疗，中暑可能导致死亡或永久残疾。



如果未标示 TTY 号码，请使用 711/Vginia Relay。应要求提供合理的便利；请致电 703-324-7329。



弗吉尼亚州费尔法克斯县出版物。2023 年 5 月印刷