

炎炎夏日消暑妙方

- 多喝流質。
- 留在空調房內（如有），遠離日曬。
- 切忌在任何情況下，將幼兒和寵物留在無人看管的車內。
- 多留意親屬和鄰居的情況。
- 盡量將劇烈活動改到清晨或夜間進行。
- 如果您要在戶外工作或進行其他活動，請採取額外預防措施。
- 為降低戶外作業風險，請經常在陰涼或有空調的環境中休息。
- 盡量穿輕薄寬鬆的服裝。
- 知曉熱衰竭和中暑的徵兆和症狀。中暑者應被轉移至陰涼處。中暑是一種急症！請致電 911。

避暑中心何時開放

- 日間溫度至少達 95 華氏度時，連續開放兩 (2) 天。
- 夜間溫度不低於 80 華氏度時，連續開放兩 (2) 天。
- 溫度高達 100 華氏度的任何一天。
- 開放的清潔空氣中心：
 - 空氣品質指數 (Air Quality Index, AQI) 達 200 — 非常不健康。
- 中心開放後，地方新聞、City of Oakland 政府網站和社群媒體會公佈具體位置。