

避暑中心和 COVID-19

高温对公众健康造成了重大威胁。暴露在高温或极端高温、潮湿和不良空气质量下会导致各种健康问题，包括与高温有关的疾病，如虚脱、中暑，甚至死亡。避暑中心是指在高温期间，为那些没有阴凉地方或空调的人们提供的缓解高温和保证健康安全的场所。这也是县、市和非营利组织在高温天气期间保护公众健康的一种方式。尽管洛杉矶县的疫苗接种覆盖率正在提高，但仍有必要采取预防措施，因为使用避暑中心可能会增加在访客和工作人员群体中传播 COVID-19 的风险。

1. 什么是避暑中心？

避暑中心是社区里的一处场所，在炎热的天气里，尤其是如果你无法使用空调的时候，你可以在那里避暑。避暑中心包括政府拥有的室内装有空调的设施，如图书馆，社区和老年活动中心。

2. 前往避暑中心是否安全？

避暑中心的工作人员和访客的健康和安全是我们的重中之重。洛杉矶县已制定了避暑中心计划的修改方案，以确保它们能在高温期间安全运行，并遵循当前的卫生主管令的要求。这些预防措施包括：

- **进入许可。** 将对所有访客和工作人员进行症状筛查，包括任何义工、供应商、承包商或其他进入避暑中心的工作人员。所有工作人员在轮班开始时都应接受症状筛查。
- **口罩。** 无论 COVID-19 疫苗的接种状况如何，避暑中心的每个人都需要佩戴口罩。任何工作人员和客人不得在不戴口罩的情况下进入避暑中心，2 岁以下儿童和被医生告知不要戴口罩的人士除外。更多信息可以在以下网址找到：<http://ph.lacounty.gov/masks/#notwear>。
- **沟通。** 避暑中心各处都将张贴标牌，提醒员工和访客注意采取重要的防护措施，包括：正确佩戴口罩（覆盖口鼻），洗手，以及打喷嚏和咳嗽时要遮盖。
- **预防用品。** 在入口处及公共区域放置消毒洗手液。浴室将备有充足的用肥皂和水洗手所需的用品。
- **用餐。** 避暑中心将提供瓶装水。建议访客自带食物和饮料。允许外卖送餐到避暑中心。避暑中心没有冰箱，也没有存放食物的区域。除与家庭成员共餐外，不允许与其他人分享食物。希望在避暑中心用餐或享用饮品的游客，将被要求只在指定区域用餐或享用饮品。只有在游客正在进食或享用饮品时，才可以暂时摘下口罩。否则，必须一直佩戴口罩。
- **清洁。** 避暑中心将遵循疾病控制和预防中心（CDC）适用于社区设施的清洁和消毒指导方针，以及在有人生病的情况下对设施进行清洁的指南。

避暑中心和 COVID-19

3. 为什么待在有空调的地方很重要？

在炎热的天气中，特别是在连续多天持续高温和夜间高温的情况下，每天在有空调的环境中至少待几个小时可以帮助降低患上高温相关疾病的风险。如果你年龄较大，有年幼的孩子，或者身体有[某些健康问题](#)，空调尤其重要。

4. 什么是高温相关疾病？

当身体无法自主降温时，就会患上高温相关疾病。最常见的高温相关疾病是中暑、虚脱、热痉挛和热疹。[了解更多有关识别高温相关疾病的症状以及如何应对的信息](#)。

5. 在极度炎热的天气里，我还应该采取哪些措施来降温呢？

如果你无法前往避暑中心，请尝试关上百叶窗和窗帘，喝大量的水或不含酒精和咖啡因的液体，洗个冷水澡或泡冷水浴，限制剧烈活动，以及避免使用你的炉子或烤箱。

6. 我可以联系谁获取更多信息？

如果你有任何问题，请致电 211 获取协助。

欲了解更多信息

如需更多信息和建议，请访问洛杉矶县的“[在高温天气下保持健康](#)”的专题网页：

<http://publichealth.lacounty.gov/eh/climatechange/ExtremeHeat.htm>。