

# 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、潮湿和空气质量不佳的环境中会导致虚脱、中暑，甚至死亡。避暑中心是人们在家中没有凉快的地方或没有空调时可以前往缓解暑热的场所。避暑中心必须采取预防 COVID-19 的措施，以保护访客和工作人员。

## 1. 什么是避暑中心？

避暑中心是你在炎热的天气里（尤其是在你没有空调的情况下）可以前往降温的社区中的地点，如图书馆、社区中心和老年活动中心。

## 2. 前往避暑中心是否安全？

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。预防 COVID-19 的措施包括：

- **进入许可。** COVID-19 患者或有 COVID-19 症状的个人不允许进入避暑中心。与 COVID-19 患者有过密切接触的个人在没有症状的情况下可以进入，但应一直佩戴防护口罩，并与其他家庭的成员保持至少 6 英尺的距离。
- **口罩。** 除 2 岁以下儿童和有某些残障的人士外，所有人都必须佩戴口罩。所有工作人员和访客均必须佩戴口罩才能进入避暑中心。请参阅“[COVID-19 口罩佩戴规定和建议](#)”。
- **沟通。** 避暑中心内张贴有标牌，提醒员工和访客采取重要的防护措施。这些措施包括佩戴口罩、呼吸礼仪、洗手和保持身体距离。若允许进食或喝饮品，则还会提醒访客在进食或喝饮品时必须坐着，并且除非正在进食或喝饮品，否则必须佩戴口罩。
- **预防用品。** 浴室备有用肥皂和水洗手所需的用品。
- **清洁。** 避暑中心应遵循疾病控制和预防中心 (CDC) 的[适用于社区设施的清洁和消毒指南](#)。

## 3. 为什么待在有空调的地方很重要？

在炎热的天气里，每天至少有几个小时待在有空调的环境中可以帮助降低患上与高温有关的疾病的风险。这一点在连续多天持续高温和夜间高温的情况下尤为重要。空调对于年龄较大、幼儿和有[某些健康问题](#)的个人而言尤为重要。

# 避暑中心和 COVID-19

## 4. 什么是高温相关疾病？

当身体无法自主降温时，就会发生高温相关疾病。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，以下是一些在极端高温下降温的方法：

- 关上家中的百叶窗和窗帘，把阳光挡在窗外
- 多喝水或不含酒精和咖啡因的液体
- 洗个冷水淋浴或泡个冷水澡
- 限制剧烈活动，如室外运动
- 避免使用炉子或烤箱

## 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。

## 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>。