

避暑中心和 COVID-19

高溫對公眾健康造成了重大威脅。暴露在高溫或極端高溫、潮濕和空氣品質不佳的環境中會導致虛脫、中暑，甚至死亡。避暑中心是人們在家中沒有涼快的地方或沒有空調時可以前往緩解暑熱的場所。避暑中心必須採取預防 COVID-19 的措施，以保護訪客和工作人員。

1. 什麼是避暑中心？

避暑中心是你在炎熱的天氣裡（尤其是在你沒有空調的情況下）可以前往降溫的社區中的地點，如圖書館、社區中心和老年活動中心。

2. 前往避暑中心是否安全？

安全。避暑中心的工作人員和訪客的健康和安全是我們的重中之重。預防 COVID-19 的措施包括：

- **進入許可**。COVID-19 患者或有 COVID-19 症狀的個人不允許進入避暑中心。與 COVID-19 患者有過密切接觸的個人在沒有症狀的情況下可以進入，但應一直佩戴防護口罩，並與其他家庭的成員保持至少 6 英尺的距離。
- **口罩**。除 2 歲以下兒童和有某些殘障的人士外，所有人都必須佩戴口罩。所有工作人員和訪客均必須佩戴口罩才能進入避暑中心。請參閱「[COVID-19 口罩佩戴規定和建議](#)」。
- **溝通**。避暑中心內張貼有標牌，提醒員工和訪客採取重要的防護措施。這些措施包括佩戴口罩、呼吸禮儀、洗手和保持身體距離。若允許進食或喝飲品，則還會提醒訪客在進食或喝飲品時必須坐著，並且除非正在進食或喝飲品，否則必須佩戴口罩。
- **預防用品**。浴室備有用肥皂和水洗手所需的用品。
- **清潔**。避暑中心應遵循疾病控制和預防中心 (CDC) 的[適用於社區設施的清潔和消毒指南](#)。

3. 為什麼待在有空調的地方很重要？

在炎熱的天氣裡，每天至少有幾個小時待在有空調的環境中可以幫助降低患上與高溫有關的疾病的風險。這一點在連續多天持續高溫和夜間高溫的情況下尤為重要。空調對於年齡較大、幼兒和有[某些健康問題](#)的個人而言尤為重要。

避暑中心和 COVID-19

4. 什麼是高溫相關疾病？

當身體無法自主降溫時，就會發生高溫相關疾病。最常見的高溫相關疾病是中暑、虛脫、熱痙攣和熱疹。[瞭解更多有關識別高溫相關疾病的症狀以及如何應對的資訊。](#)

5. 在極度炎熱的天氣裡，我還應該採取哪些措施來降溫呢？

如果你無法前往避暑中心，以下是一些在極端高溫下降溫的方法：

- 關上家中的百葉窗和窗簾，把陽光擋在窗外
- 多喝水或不含酒精和咖啡因的液體
- 洗個冷水淋浴或泡個冷水澡
- 限制劇烈活動，如室外運動
- 避免使用爐子或烤箱

6. 我可以聯繫誰獲取更多資訊？

如果你有任何問題，請致電 211。

欲瞭解更多資訊

如需更多資訊和建議，請訪問洛杉磯縣的「*在高溫天氣下保持健康*」的專題網頁：

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