



保持凉爽。  
待在有空调的地方。



了解中暑的症状：大量出汗、  
皮肤湿冷、头晕、恶心、肌肉酸痛。



保持体内水分，  
避免剧烈运动，使用防晒霜。

## 您知道吗？

- 酷暑期间，不能使用空调的人极有可能中暑和中风。
- 炎热的天气里，身体会流失很多水分。您可能需要喝比平时更多的水来保持体内水分。
- 晒伤会让人更难凉爽起来。涂抹防晒霜，避免暴晒。待在室外时，寻找阴凉处避暑。
- 在极端炎热的天气里，人可能会脱水。一旦有人昏倒或严重晒伤，脱水风险会增高，应立即就医。

## 资源

1

波士顿的无家可归者紧急收容所在酷暑期间全天候开放。

2

保持凉爽。找到公共避暑中心、公共游泳池、公园、海滩和波士顿公共图书馆。

3

可以在位于南安普顿街的波士顿公共卫生委员会接触中心乘凉。

欲详细了解这些资源，  
请拨打 **3-1-1** 或访问 **boston.gov/heat** 网站