



在酷熱中保持清涼

熱衰竭及中暑等熱疾病非常嚴重，可能危及生命。老人及存在健康問題的人士為熱疾病最高風險群體。

熱疾病可以預防。若您有老年朋友、鄰居、家庭成員或租戶，請在今年夏天對他們予以關注！確保他們水分充足、涼爽及舒適，並提醒他們：

多飲水。

- 全天注意飲水。
- 避免汽水和茶等含咖啡因飲品及酒類（這些會導致脫水）。

在室外保持涼爽。

- 避免在一天中最熱的時間外出（上午 10 時—下午 2 時）。
- 盡量逗留在陰涼處，並塗抹防曬霜、穿著輕薄衣物、佩戴遮陽帽及太陽鏡，以保持涼爽。

室內保持涼爽。

- 開窗使用風扇或使用空調。
- 前往有空調的圖書館、購物中心、電影院或老人活動中心等場所。

留意他人。

- 留意有醫療問題的鄰居及熟人。
- 切勿將老人、兒童或寵物單獨留在車裡。

本期「健康資訊」內容：

- 在酷熱中保持清涼
- 熱疾病
- 保持食品安全
- 夏季為多蚊蟲季節



炎熱季節尋求幫助或尋找避暑場地，請致電費城長者服務團 (Philadelphia Corporation for Aging) 熱線，號碼：
215-765-9040。

酷熱可能導致熱疾病。
熱疾病跡象包括：

- 大汗淋漓
- 噁心（反胃）
- 感覺疲勞
- 頭昏眼花或暈眩
- 感覺十分乏力



若您有任何以上跡象，請前往涼爽處並飲水。使用風扇及將濕毛巾敷於皮膚上亦會有所幫助。若您開始感覺惡化，請尋求醫療幫助。

若您出於任何原因正在服藥，出現炎熱相關問題的風險便會較高。務必諮詢醫生，並謹慎避免可能過熱的情況。

獲取最新「健康資訊」

您可以在以下網址找到多語言的「健康資訊」：

<http://www.phila.gov/Health/DiseaseControl/healthBulletin.html>。

有關「健康資訊」的更多資訊，請聯絡 Marialisa Ramirez，電話：215-685-6496，或發送電子郵件至 HealthBulletin@phila.gov。



保持食品安全

夏季適合野餐及燒烤。由於天氣炎熱及外食更難安全儲存及處理食物，因此夏季為**食物中毒**多發季節。



生肉類、雞肉、魚及未清洗的水果和蔬菜可能帶有細菌（細菌或毒素），會誘發疾病。這些細菌亦可能生存於在外放置過久或放置於未清洗表面（如台面及砧板）的食物上。兒童及老人出現食物中毒的機率更高，因為他們的身體抵抗細菌的能力較差。

有時難以分辨是否發生食物中毒，因為可能在食用變質食品數日後方出現跡象。

食物中毒跡象包括：反胃、嘔吐、胃痛及腹瀉。

進食前，確保您了解保證食品安全的步驟。

只需以下四個簡單步驟，便可保證食品安全：

清潔。接觸生肉類、雞肉或魚之前及之後清洗雙手、烹飪工具及表面。

分離。讓生肉類、雞肉及魚遠離其他食物。請勿將煮熟的食物放入曾盛放生食而未清洗的盤中。

烹飪。將食物烹飪至適當溫度，並用溫度計測量。切記，不能憑外觀判斷食物是否煮熟。

冷藏。食物在冰箱外（或 40 度以上）放置超過 2 小時，便可能不能食用。安全處理方法：餐後將剩餘食物冷藏，以免浪費。



夏季為多蚊蟲季節—避免昆蟲叮咬，慎防感染

蚊子及扁虱叮咬可能致病。這些蟲類能傳播西尼羅病毒及萊姆病等疾病。

快捷提示：

- 黎明及黃昏是蚊子最活躍的時間，請留在室內
- 在門窗上安裝合適的屏障將蚊子隔離於室外
- 清除房屋周圍便於蚊子產卵的積水
- 若在蟲類活躍時外出：
 - ◇ 噴塗含有以下成份之一的防蟲劑：
 - ⇒ DEET
 - ⇒ Picaridin
 - ⇒ 檸檬桉油或 PMD
 - ◇ 穿著長袖衣褲遮蓋皮膚。



欲了解更多提示，請訪問：
www.phila.gov/health。