

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、潮濕和不良空氣品質下會導致各種健康問題，包括與高溫有關的疾病，如虛脫、中暑，甚至死亡。避暑中心是指在高溫期間，為那些沒有陰涼地方或空調的人們提供的緩解高溫和保證健康安全的場所。這也是縣、市和非營利組織在高溫天氣期間保護公眾健康的一種方式。儘管洛杉磯縣的疫苗接種覆蓋率正在提高，但仍有必要採取預防措施，因為使用避暑中心可能會增加在訪客和工作人員群體中傳播COVID-19的風險。

1. 什麼是避暑中心？

避暑中心是社區裡的一處場所，在炎熱的天氣裡，尤其是如果你無法使用空調的時候，你可以在那裡避暑。避暑中心包括政府擁有的室內裝有空調的設施，如圖書館，社區和老年活動中心。

2. 前往避暑中心是否安全？

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。洛杉磯縣已制定了避暑中心計劃的修改方案，以確保它們能在高溫期間安全運行，並遵循當前的衛生主管令的要求。這些預防措施包括：

- **進入許可。** 將對所有訪客和工作人員進行症狀篩查，包括任何義工、供應商、承包商或其他進入避暑中心的工作人員。所有工作人員在輪班開始時都應接受症狀篩查。
- **口罩。** 無論 COVID-19 疫苗的接種狀況如何，避暑中心的每個人都需要佩戴口罩。任何工作人員和客人不得在不戴口罩的情況下進入避暑中心，2 歲以下兒童和被醫生告知不要戴口罩的人士除外。更多資訊可以在以下網址找到：<http://ph.lacounty.gov/masks/#notwear>。
- **溝通。** 避暑中心各處都將張貼標牌，提醒員工和訪客注意採取重要的防護措施，包括：正確佩戴口罩（覆蓋口鼻），洗手，以及打噴嚏和咳嗽時要遮蓋。
- **預防用品。** 在入口處及公共區域放置消毒洗手液。浴室將備有充足的用肥皂和水洗手所需的用品。
- **用餐。** 避暑中心將提供瓶裝水。建議訪客自帶食物和飲料。允許外賣送餐到避暑中心。避暑中心沒有冰箱，也沒有存放食物的區域。除與家庭成員共餐外，不允許與其他人分享食物。希望在避暑中心用餐或享用飲品的遊客，將被要求只在指定區域用餐或享用飲品。只有在遊客正在進食或享用飲品時，才可以暫時摘下口罩。否則，必須一直佩戴口罩。
- **清潔。** 避暑中心將遵循疾病控制和預防中心（CDC）適用於社區設施的清潔和消毒指導方針，以及在有人生病的情況下對設施進行清潔的指南。

避暑中心和 COVID-19

3. 為什麼待在有空調的地方很重要？

在炎熱的天氣中，特別是在連續多天持續高溫 and 夜間高溫的情況下，每天在有空調的環境中至少待幾個小時可以幫助降低患上高溫相關疾病的風險。如果你年齡較大，有年幼的孩子，或者身體有[某些健康問題](#)，空調尤其重要。

4. 什麼是高溫相關疾病？

當身體無法自主降溫時，就會患上高溫相關疾病。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，請嘗試關上百葉窗和窗簾，喝大量的水或不含酒精和咖啡因的液體，洗個冷水澡或泡冷水浴，限制劇烈活動，以及避免使用你的爐子或烤箱。

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獲取協助。

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>。