

避暑中心和 COVID-19

高温是公众健康面临的主要威胁。暴露在高温或极端高温，潮湿和糟糕的空气质量下会导致各种健康问题，包括与高温有关的疾病，如虚脱，中暑，甚至最终导致死亡。避暑中心是指，在高温期间，为那些没有阴凉地或空调的设施提供缓解高温和保证健康安全的场所。这也是县、市和非营利组织在高温天气期间保护公众健康的一种方式。

1. 什么是避暑中心？

避暑中心是社区里的一处场所，在炎热的天气里，尤其是当你没有办法开空调的时候，你可以在那里避暑。避暑中心包括政府所有的室内空调设施，如图书馆、社区和老年活动中心。

2. 在瘟疫蔓延期间，避暑中心是否仍然开放？

是的，因为许多地方（如图书馆，社区和娱乐中心，以及像咖啡店，购物中心或电影院这样的私营企业）都由于瘟疫的蔓延而暂时关闭了。你可以在此处获得位于[你所在位置附近的避暑中心](#)的信息，或者你也可以拨打 211 了解更多信息。

3. 前往避暑中心是否安全？

避暑中心的工作人员和访客的健康和安全是我们的首要关注重点。洛杉矶县已与各城市制定了避暑中心计划的修改方案，以确保它们能在高温期间安全运行，并遵循卫生主管的命令和物理（社交）距离的要求。这些预防措施包括：

- **进入许可。**如果员工和访客感觉不舒服，他们将被告知需要留在家中。任何报告或显示患病迹象的人士将被要求离开避暑中心并寻求适当的医疗护理服务。
- **布面遮盖物。**除 2 岁以下的儿童外，所有访客和员工都不得在没有戴布面遮盖物的情况下进入避暑中心。
- **物理距离。**除家庭成员外，员工及访客应站在与其他人至少保持 6 英尺距离的地方，以保持物理（社交）距离。桌子，椅子和其他实体布局将被妥善安排，以确保适当的距离。最大占用率将至少降低一半，以避免拥挤问题的发生。
- **保持沟通。**避暑中心各处都将张贴标牌，提醒员工和访客注意采取重要的防护措施，包括：正确佩戴口罩（覆盖口鼻），洗手，打喷嚏和咳嗽时要遮盖，以及避免触摸自己的脸。
- **预防用品。**在入口处及公共区域放置洗手液。浴室将备有充足的肥皂和水洗手用品。

避暑中心和 COVID-19

- **用餐。**避暑中心将提供瓶装水。建议访客自带食物和饮料。允许在避暑中心进行外卖点餐。避暑中心没有冰箱，也没有存放食物的区域。除与家庭成员共餐外，不允许与其他人分享食物。
- **清洁。**避暑中心将遵循清洁和消毒程序。对经常接触的表面，如门把手，扶手，柜台，座位，浴室和地板将进行更经常频繁的清洁。垃圾将定期收集和处理。

4. 为什么花时间待在开空调的地点很重要？

在炎热的天气中，特别是在连续多天持续高温和夜间高温的情况下，每天至少花几个小时待在开空调的地点可以帮助你降低患上与高温相关疾病的风险。如果你年龄较大，带着年龄很小的孩，或者身体有[某些健康问题](#)，待在开空调的地点是极其重要的。

5. 什么是高温相关疾病？

当身体无法自主降温时，就会患上与高温相关的疾病。最常见的与高温相关的疾病是热中风或中暑、虚脱、抽筋和皮疹。[了解更多有关确定与高温相关的疾病的症状以及该怎么应对的信息。](#)

6. 在极度炎热的天气里，我还应该采取哪些措施来降温呢？

如果你不能前往避暑中心，请试着关上百叶窗和窗帘，喝大量的水或不含酒精和咖啡因的液体，洗个冷水澡或泡在浴缸里，限制进行剧烈活动，以及尽量避免使用炉子或烤箱。

7. 为了解更多信息，我可以联系谁？

如果你有任何问题，请致电 211 寻求帮助。

欲了解更多信息

如需更多信息和建议，请登录洛杉矶县的“[在高温天气下保持健康](#)”的专题网页：
<http://publichealth.lacounty.gov/eh/climatechange/ExtremeHeat.htm>。