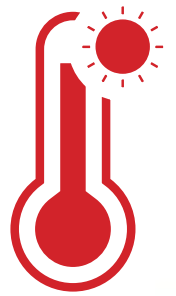


抵抗酷暑!



在极端炎热的天气里保持凉爽。

芝加哥市提供多种服务来帮助居民安全应对极端天气。有了您的支持，这些资源将更有影响力。在热浪来袭期间，请特别留意您的朋友和邻居，尤其是年老者、年幼者、独居者或有特殊需求者。

如需以下帮助, 请拨打 3-1-1:

- 寻找附近的避暑中心 (Cooling Center)。
- 为他人申请健康检查。

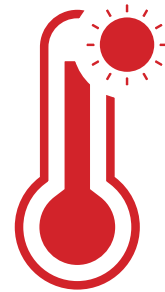
炎热天气小贴士:

- 多喝水，避免饮用酒精类饮品、咖啡和苏打水。
- 避免在极热天气外出。
- 如果您没有空调，则将窗户微微打开，关上窗帘和百叶窗。
- 如果您必须外出，请寻找阴凉处。
- 关闭电灯。
- 尽量减少使用炉灶或烤箱。
- 穿着宽松轻便的棉质衣物。
- 泡凉水澡或用凉水淋浴。
- 请勿将任何人（包括宠物）留在停放的车上，即使只有几分钟。
- 请勿在酷暑时期离开年幼者、年老者或有特殊护理需求者。
- 年老者和其他对极热天气敏感的人应该每天定时联系其朋友、邻居或亲戚。
- 如果您认为自己出现高温病症状，请寻求帮助。

请记住

关注亲戚、邻居和朋友的状态。如果您无法与他们取得联系、请致电 3-1-1 并申请为他们进行健康检查。

避暑中心



社区服务中心

避暑中心开放时间：上午 9 点至下午 5 点（周一 - 周五）

Englewood Center
1140 W. 79th St.

North Area Center
845 W. Wilson Ave.

*Garfield Center
10 S. Kedzie Ave.

South Chicago Center
8650 S. Commercial Ave.

King Center
4314 S. Cottage Grove

Trina Davila Center
4312 W. North Ave.

老年中心

避暑中心开放时间：上午 8:30 - 下午 4:30（周一 - 周五）

Central West Center
2102 W. Ogden Ave.

Renaissance Court
78 E. Washington
上午 10 - 下午 5

Northeast Senior Center
2019 W. Lawrence Ave.

Southeast Senior Center
1767 E. 79th St.

Northwest Senior Center
3160 N. Milwaukee Ave.

Southwest Center
6117 S. Kedzie Ave.

其他可选地点

芝加哥公园和图书馆皆可以在极热天气时期作为避暑中心使用。
请向您所在地的公园、图书馆或警察局咨询避暑中心的地点和开放时间。

请访问 311.CHICAGO.GOV 或拨打 3-1-1 获取关于城市避暑中心的最新信息。



*Garfield Center 全天候 24 小时帮助居民联系庇护所！