

芝加哥清凉一夏



在极端炎热的天气里保持凉爽。

芝加哥市推出了多种服务，帮助居民安全应对极端天气。在您的支持之下，这些资源必将产生更大影响力。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:

- 寻找您附近开放的避暑中心。
- 为他人申请安好关照查看。

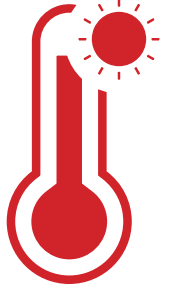
炎热天气小贴士:

- 多饮水，避免饮用酒精类饮品、咖啡和苏打水。
- 避免在极热天气的日子外出。
- 如果您家没有安装空调，请拉上窗帘和百叶窗，但将窗户微微打开。
- 如果您必须外出，请寻找阴凉处。
- 关闭电灯。
- 尽量减少使用烘箱或烤箱。
- 穿宽松轻便的棉质衣物。
- 泡凉水澡或冲凉水淋浴。
- 请勿将任何人（包括宠物）留在停放的车上，即使只停留几分钟。
- 请勿在酷暑时期离开年幼者、年老者或有特殊护理需求者的身边。
- 年老者及其他对极热天气敏感之人应每天定时联系其朋友、邻居或亲戚。
- 如果您认为自己有炎热相关疾病的症状，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 并申请为他们进行安好关照查看。

避暑中心



家庭与支持服务部 (Department of Family and Support Services, DFSS) 社区服务中心 (Community Service Center) 和老年中心 (Senior Center) 在极端高温天气期间提供避暑空间。

社区服务中心

开放时间：周一至周五上午 9:00 至下午 5:00

Englewood Center
1140 W. 79th St.

*Garfield Center
10 S. Kedzie Ave.

Martin Luther King Center
4314 S. Cottage Grove

North Area Center
845 W. Wilson Ave.

South Chicago Center
8650 S. Commercial Ave.

Trina Davila Center
4312 W. North Ave.

老年中心

开放时间：周一至周五上午 8:30 至下午 4:30

Central West Center
2102 W. Ogden Ave.

Northeast Senior Center
2019 W. Lawrence Ave.

Northwest Senior Center
3160 N. Milwaukee Ave.

Renaissance Court
78 E. Washington

Southeast Senior Center
1767 E. 79th St.

Southwest Center
6117 S. Kedzie Ave.

上午 10:00 至下午 5:00

其他避暑中心

除 DFSS 避暑中心外，芝加哥市另设有近 300 处避暑设施，其中包括芝加哥公共图书馆 (Chicago Public Libraries)、芝加哥公园区 (Chicago Park District) 设施、城市学院 (City Colleges)、警察局和附属老年中心。

**如需更多信息，请拨打 3-1-1，或者扫描二维码查看
本市避暑中心列表。**

