

# 如何在熱浪下生存

## 保持房間涼爽

關上窗簾來減少熱量  
保持通風  
如果房間高於華氏95度, 不用風扇因為不會冷卻空氣

## 穿寬鬆的衣服和戴帽子

最好穿著寬鬆的棉質衣服  
在室外, 戴寬邊的帽子

## 淋浴降溫

用涼或濕毛巾

## 喝很多水

在渴之前先補水  
避免酒精、咖啡因和含糖飲料

## 找涼爽的地方

每個人不應該呆在家裡等熱浪結束

在圖書館, 購物中心, 電影院和涼爽的地方乘涼

## 不將兒童或動物留在停放的車輛中

一分鐘都不行  
汽車很快變熱到能殺死孩子和寵物

## 按照處方服藥

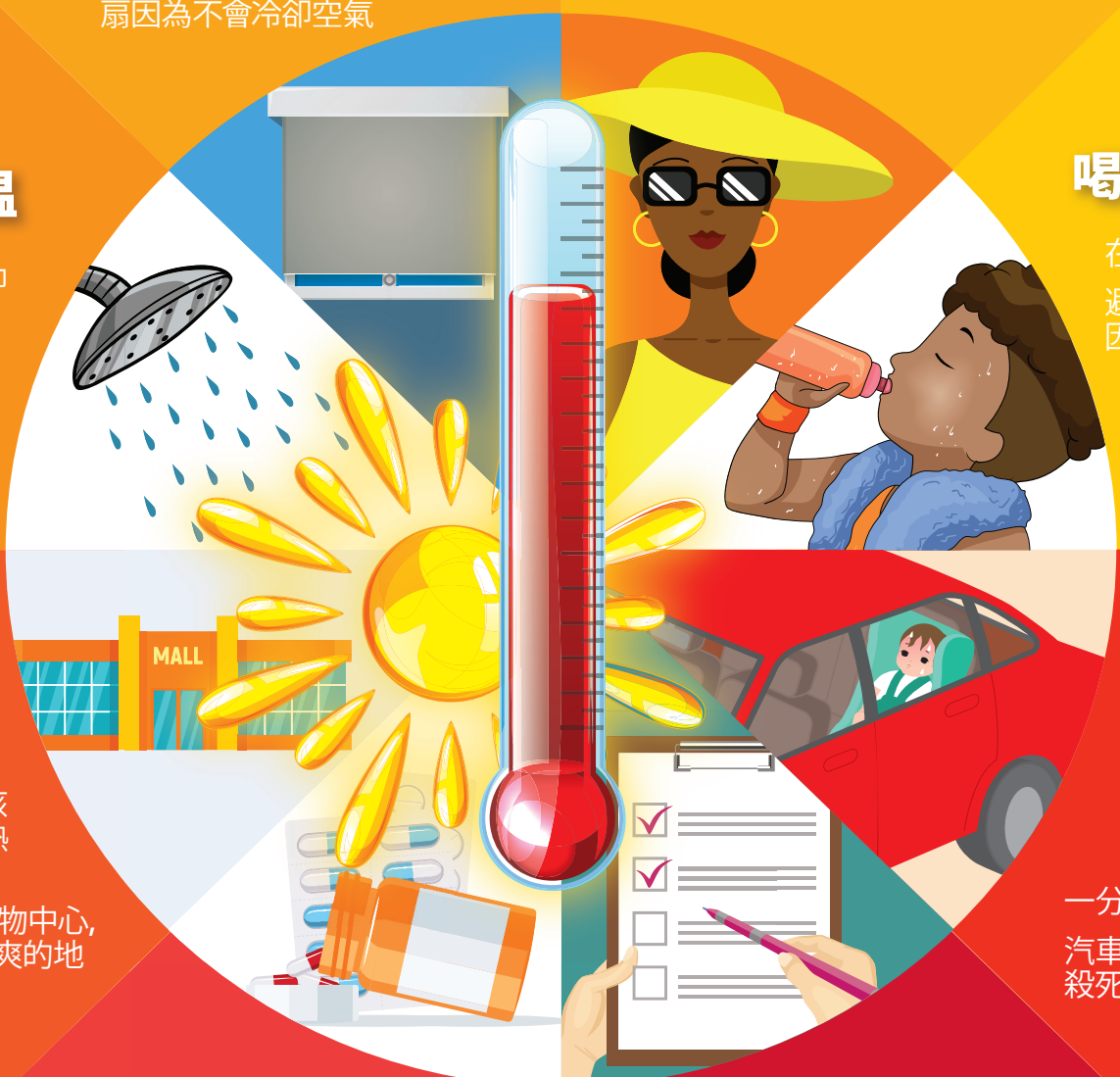
在熱浪之前, 請諮詢您的醫療保健提供者, 在炎熱的天氣中您的藥物有任何變化

## 制定一個幫助的計劃

在熱浪之前, 請朋友/鄰居每天兩次來看你

如果嚴重頭痛, 頭暈, 噁心, 或者困惑, 請找醫療

緊急情況就打九一一!



# 中暑的症狀

中暑是很嚴重的,但可以預防。注意看到早期跡象,預防危險的影響。



## 早期跡象

出汗很多,肌肉痙攣



## 中暑可以讓你

大汗,口渴,少尿,疲勞,頭痛,噁心或嘔吐;感冒,皮膚濕熱,頭暈或昏厥



## 中暑/重度

嚴重的頭痛;快速,強勁的脈搏;潮熱乾燥的皮膚(皮膚可能潮濕),混亂和意識喪失(昏倒)

# 跡象/風險是不同的人不一樣



**幼兒:** 嗚咽,哭泣,煩躁,沒精神。嬰兒和幼兒容易脫水



**年輕運動員:** 可能不想告訴教練而超越安全標準;酷熱時不應該參加劇烈運動



**較大的兒童和青少年:** 生氣,好鬥,不專心



**老年人:** 困惑和更極端的嗜睡



**虛弱和慢性疾病:** 出汗散熱效果差 藥物和疾病更重



**低收入:** 住房不合格,缺乏空調



**戶外工人:** 暴露在高溫下;有壓力繼續在酷熱中工作



**無家可歸的人:** 暴露於高溫中,缺乏能力尋找保護;無家可歸的精神病患者有更大的風險



**患有精神疾病或濫用藥物的人:** 可能難以控制和照顧自己