

如何在熱浪下生存



關上窗簾來
減少熱量

用濕毛巾
降溫

按照處
方服藥

去涼爽的地方

許多與熱有關的死亡是在過熱的公寓裡等待熱浪結束時發生的。

穿寬鬆的棉布

喝很多水

絕不把
兒童或動
物留在停
放的車輛中
會將他們致死

制定一個幫
助的計劃

請鄰居每天兩次來看你

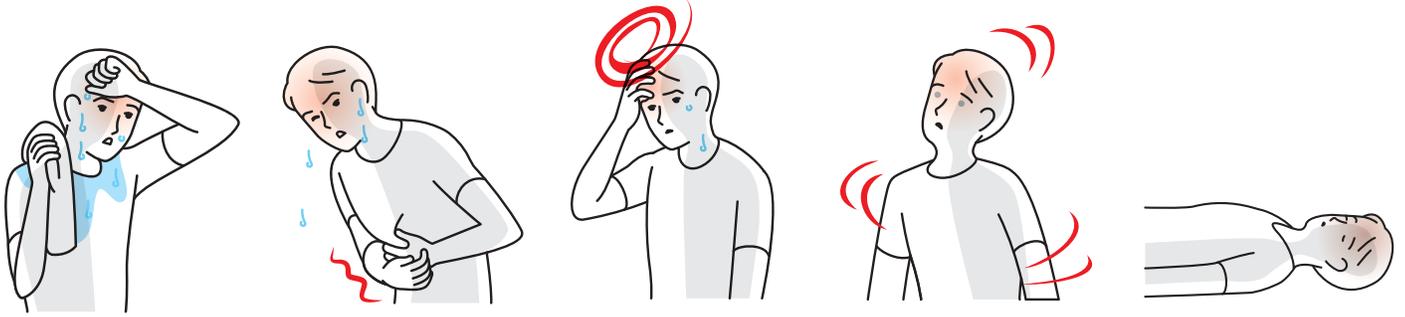


如果您有劇烈的頭痛、頭暈、噁心或感到困惑，請尋求醫療保健。



中暑的警告徵兆

中暑很嚴重，但是可以預防。
注意早期跡象，預防危險的影響。



早期跡象

多出汗，
肌肉痙攣



中暑

大汗，口渴，疲勞，
少尿，頭痛，噁心或
嘔吐，冷，皮膚濕熱，
頭暈或昏厥

中暑/重度

嚴重的頭痛；快脈搏；潮
熱乾燥的皮膚(皮膚可
能潮濕)，混亂和意識喪
失(昏倒)

中暑的跡象各不相同



老年人

困惑和更加極度昏睡



虛弱和慢性病的人

出汗散熱效果差
藥物和疾病使風險更加顯著



無家可歸的人

更多地暴露於高溫 and 缺乏尋找保護的能力



患有精神疾病和濫用藥物的人

可能難以監控和照顧自己