

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

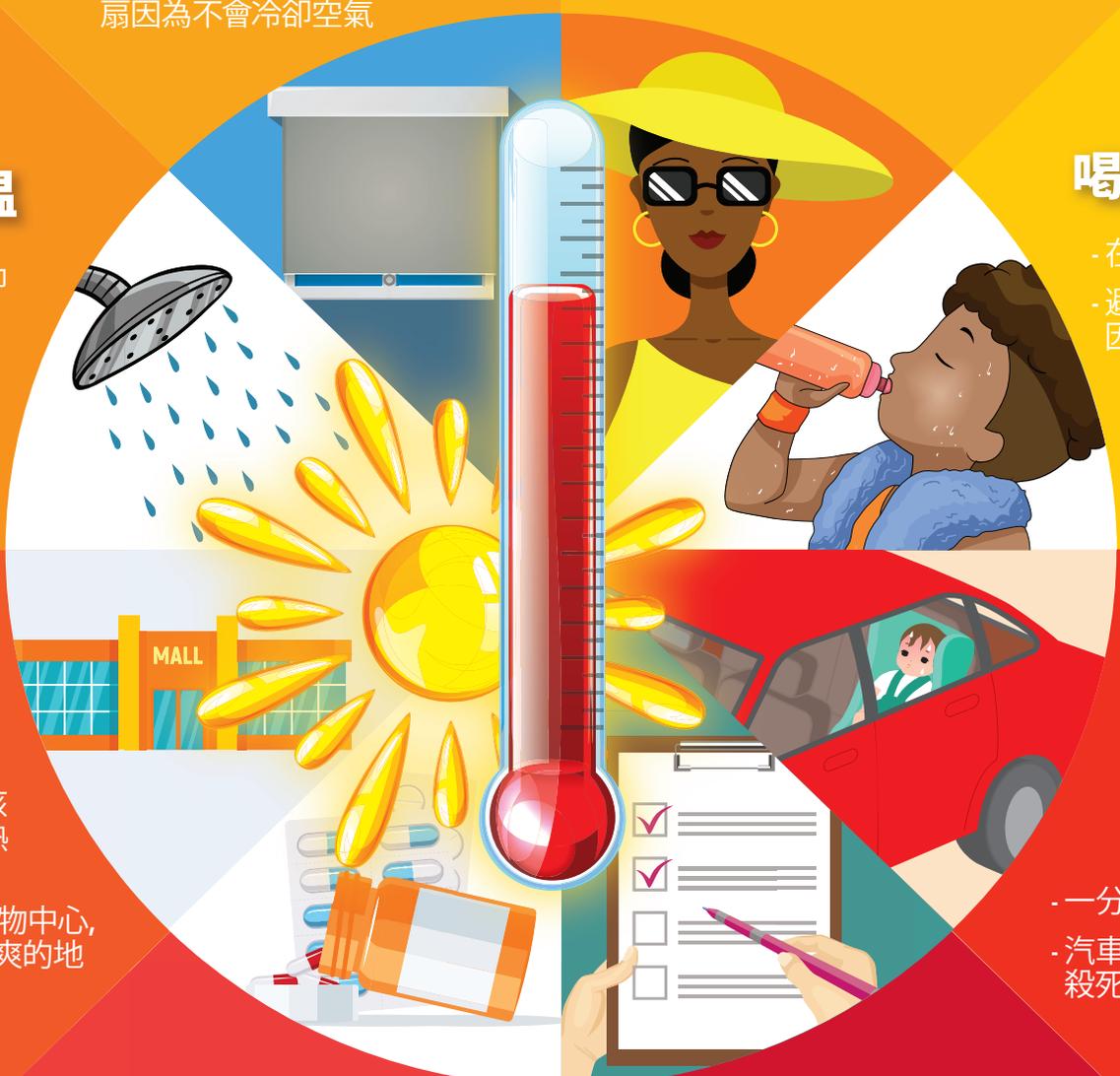
- 一分鐘都不行
- 汽車很快變熱到能殺死孩子和寵物

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

- 在高溫之前, 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