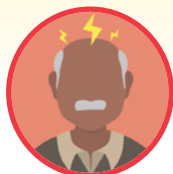
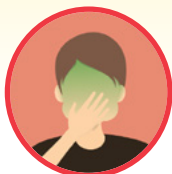


# 酷热

有些人比其他人更容易受到高温的影响。  
需要格外小心的人包括：65岁以上的人、  
有多种健康问题的人、使用致瘾物的人、服用某些药物的人、孕妇和幼儿。



## 热衰竭的迹象

- 皮疹
- 大量出汗
- 感到头晕
- 呕吐或感觉恶心
- 呼吸急促、心跳快
- 头痛
- 难以集中精力
- 肌肉痉挛
- 极度口渴
- 小便赤黄且少尿

## 中暑的迹象

- 体温高
- 昏昏欲睡或昏厥
- 神志不清
- 动作协调性差
- 皮肤很热且发红

若任何人有这些迹象, 请务必:

- 移到凉爽的地方。
- 大量补水
- 用水给皮肤降温。

若任何人有这些迹象, 请务必: 致电 9-1-1

- 将身体的全部或部分浸入凉水中。
- 脱掉他们的衣服, 然后用湿毛巾覆盖。



要预防与高温有关的疾病,  
最佳方法是待在凉快的地方。



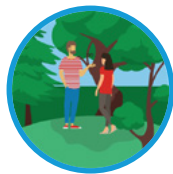
### 乘凉

- 去有空调的地方, 如图书馆、社区中心、咖啡馆或别人家。
- 用水降温。冲个凉水澡。坐在凉水浴缸中或将脚和腿放在里面。穿一件湿衬衫。将湿毛巾置于皮肤上。
- 切勿将风扇作为在极端高温下为身体降温的唯一方法。风扇不能降低您的体温也不能预防与高温有关的疾病。



### 观察

- 留意自己的感觉, 并观察您身边的人是否有中暑迹象。
- 监测室内温度。
- 查看那些有较大风险因高温而致病的人, 每天至少2次。



### 保持空间凉爽

- 白天拉上窗帘, 关闭百叶窗。
- 如果您有空调, 请关闭窗户, 将冷气留在室内。
- 如果没有空调, 请在晚上打开窗户让冷空气进来。使用风扇时, 将其置于打开的窗户前, 将冷空气从外面吸入室内。



### 穿适合高温天气的衣服

- 穿宽松、浅色和透气的衣服。



### 补充水分

- 多喝水。
- 经常给您照顾的人喝水。

### 事先规划 保持知情

- 查看天气预报和最新的高温预警信息。在一天中最热的时候保持放松。



要更多了解与高温有关的疾病, 从而为炎热季节做准备,  
并在高温下保持健康, 请浏览:  
[fraserhealth.ca/heatsafety](https://fraserhealth.ca/heatsafety)

2022年  
5月

在夏季, 高温和山火烟雾都可能成为健康隐患。  
要了解有关空气质量的更多信息, 请浏览:  
[fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/air-quality](https://fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/air-quality)