Chinese Simplified

老年人和病患者的夏季高温安全

酷暑会如何影响我的健康?

酷暑会以多种方式影响您的健康。它可能导致与高温有关的病症，例如热衰竭和中暑，也会使任何既有病症更加恶化。在极端情况下，还可能导致永久性残障或死亡。

哪些人更容易出问题，为什么?

酷暑之下，以下人群更有可能出问题:

- 老年人
- 没有空调的人
- 由于行动不便、社交焦虑或其他困境而常常待在家里的人
- 患有慢性病的人，例如肾脏、心脏或肺部疾病

酷暑之下，身体需要承担很重的负荷才能使我们保持不热。如果一个人有某种疾病，这种负荷就会给身体带来额外的压力，使病情变得更糟。随着年龄越来越大，身体可能不会感觉到过热。因此，我们需要格外注意。

有些药物会干扰您身体的自然排热能力，从而增加了过热和脱水的可能。如果您服用以下某种药物，阳光和热量对您身体的影响会更大:

- 血管紧张素转换酶（ACE）抑制剂
- 用于慢性阻塞性肺病（COPD）、尿失禁或膀胱过度活动症的抗胆碱能药
- β 受体阻滞剂
- 钙通道阻滞剂
- 利尿剂
- 血管收缩剂
- 心理健康药物，如抗抑郁药、抗焦虑药、锂盐、吩噻嗪、抗精神病药、苯二氮卓类药物等。

如果您服用其中某类药物，请询问您的医生或药剂师，了解如何防止酷暑期间对您产生更大的影响。

怎样才能确保安全?

在天热之前

- 制定一个计划，在酷暑期间每天与家人或朋友互相查看彼此的情况。
- 考虑购买阻挡热量的窗帘或遮阳篷。如果可能，安装空调或热泵。可能会有针对制冷系统的政府返利。

在酷暑期间

- 由于天气变化可能很快，因此，应随时掌握天气情况。
  - 收听天气预报和高温预警。
  - 使用 WeatherCAN 等天气预报应用程序。
  - 咨询您所在地的市政府，了解哪里设有避暑中心。
- 保持家里凉快，温度在 22ºC 到 26ºC 之间。
  - 尽量限制使用烤箱或炉子的时间。
  - 关闭窗户和窗帘或百叶窗。
  - 当室外比室内凉快时，将风扇置于打开的窗户前，将冷空气吸入室内。
- 即使不感到口渴也要多喝水。在水槽旁放一个杯子，提醒您喝水。
- 待在家里最凉快的地方。
- 洗个温水澡来降温。甚至足浴也有帮助。
- 如有窗式空调，请将其放置在可与家中其他部分隔绝的房间中。将这个房间当作你们的乘凉的地方。

如果室内温度达到或超过 31ºC，则会很危险。

- 请到比较凉快的地方去。
  例如:
  - 有地下室的朋友家
  - 有空调的人家
  - 有凉荫的公园
  - 游泳池
  - 您所在地的社区避暑中心

您知道吗?

风扇不能降低您的体温，也不能预防中暑。切勿将风扇作为在酷暑下为家里降温的唯一方法。

如果室内温度比室外高，那么您暴露在酷暑下的时间则更长。

您需要在凉快的地方待上几个小时才能降低身体的温度。如果只在凉快的地方待了很短的时间，您身体的外部可能会感到凉快了，但身体内部的温度还没有降下来，因此，您仍有可能中暑。

与高温相关的疾病有哪些症状?

这些症状取决于身体有多热以及热了多长时间。

热衰竭和中暑是其中较为严重的症状。

热应激的早期症状:

- 皮肤刺痛、发痒，有时称为“痱子”
- 红疹
- 肌肉痉挛

热衰竭的症状:

- 大量出汗
- 皮肤冷凉
- 感到头晕或昏厥
- 呕吐或感觉恶心
- 心跳和呼吸加速
- 头痛
- 难以集中精力
- 肌肉痉挛或疼痛
- 极度口渴
- 尿少，呈深黄色

中暑的症状:

- 体温高
- 皮肤发烫、发红、发干
- 非常困倦或昏厥
- 神志不清
- 协调能力变差

酷暑下对易受影响人群的照顾

在天热之前

- 确保他们家中有温度计。
- 帮助他们在家中创造一个凉快的空间，如果高温来临，他们可以在那里乘凉。
- 如果他们家中没有凉快的空间:
  - 请为他们制定计划，好让他们能与家人或朋友在一起。
  - 在附近找一个有空调的地方，以便在高温期间他们能到那里待上几个小时来乘凉。

在酷暑期间

- 每天至少查看老人 2 次。
- 尽量每天至少亲自查看老人一次。
- 建议多喝水。
- 建议经常洗温水澡。
- 问问自己:
  - *他们是否喝了足够的水?*
  - *他们知道如何避暑吗?*
  - *他们有凉快的或有空调的地方可去吗?*
  - *他们有任何与高温相关的病症迹象吗?*

无论何时，如果有人出现与高温相关的病症迹象:

- 尽量把人移到凉快的地方。
- 大量补水
- 用水给皮肤降温或将患者置于凉水中。
- 如果他们出现包括中暑症状在内的紧急情况，**请致电 9-1-1 或将其带到最近的急诊中心**。

有关高温安全的更多信息，请访问 fraserhealth.ca/heatsafety。