



長者和患病人士 在夏季高溫天氣下的安全

酷熱天氣可如何影響我的健康？

酷熱天氣可在多方面影響您的健康。酷熱天氣可能引起高溫相關疾病，例如熱衰竭和中暑，並且可能使現有的疾病惡化。在極端情況下，酷熱天氣可能導致永久傷殘或死亡。

什麼人更有可能受影響及原因何在？

更有可能受酷熱天氣影響的人是：

- 老年人
- 沒有空調的人
- 由於行動、社交焦慮或其他困難而深居簡出的人
- 患有長期病（例如腎病、心臟病或肺病）的人

在酷熱天氣期間，身體努力使我們保持涼快。如果人患了病，這方面的努力可能增添身體的負擔，使病情惡化。隨著我們年紀增加，身體可能感覺不到過熱。因此，我們必須格外小心。

有些藥物可能干擾身體散熱的自然能力，增加了出現過熱和脫水的可能性。如果您有服食這些種類的藥物，陽光和高溫會對身體有較大影響：

- 血管收縮轉化酶（ACE）抑制劑
- 用於慢性阻塞性肺病（COPD）、尿失禁或膀胱過動症的抗膽鹼藥物
- β 受體阻斷藥
- 鈣離子通道阻斷劑
- 利尿劑
- 血管收縮劑
- 精神健康藥物，例如抗抑鬱藥、抗焦慮藥、鋰、吩噻嗪類藥物、抗精神病藥物、苯二氮平類藥物等等。

如果您有服食這些種類的藥物，請向您的醫生或藥劑師查詢一下，在酷熱天氣期間您可如何防止受到較大影響。

為保持安全我可怎樣做？

在高溫季節來臨之前

- 制定計劃，在酷熱天氣的日子裏每天都看望家人或朋友。
- 考慮採用減熱窗簾布或遮陰篷。
可能的話，安裝空調或熱泵。供冷系統可能會有政府回贈。

在酷熱天氣期間

- 要隨時得知最新訊息——天氣可能迅速改變。
 - 收聽天氣預報及高溫警報。
 - 使用天氣應用程式，例如 WeatherCAN。
 - 向您的市政府查詢哪裏有避暑中心。
- 住所要保持涼快，溫度介乎攝氏 22 度至 26 度。
 - 盡量少用烤箱或爐灶。
 - 窗戶和窗簾要保持關閉。
 - 當室外較室內涼快時，將風扇放在打開的窗戶前面，把涼爽的空气抽進來。
- 即使不感到口渴，也要多喝水。留一杯水在水槽旁邊，提醒自己要喝水。
- 留在家中最涼快的地方。
- 洗溫水浴來降溫。即使洗腳也可有幫助。
- 如有窗口式冷氣機，要安裝在可與家中其他地方隔開的房間。將那個房間用作避暑處。

如果室內溫度是攝氏 31 度或以上，那就是危險的。

- 去其他較涼快的地方。
例子：
 - 有土庫的朋友的住所
 - 有空調的家人的住所
 - 有遮陰的公園
 - 游泳池
 - 您社區內的避暑中心

您知道嗎？

風扇不能降低體溫或預防高溫疾病。在酷熱天氣期間，切勿依靠風扇作為使住所涼快的唯一方法。

室內溫度保持較高的時間，比室外溫度要長，使您會更長時間暴露於酷熱天氣中。

您需要在涼快的地方逗留幾小時，才可降低體溫。在涼快的地方只逗留一段短時間，您可能會感到體外較涼快，但體內卻還未降溫。您仍有可能患上高溫疾病。

高溫疾病有什麼跡象？

高溫疾病有什麼跡象，取決於身體有多熱以及身體熱了多長時間。

熱衰竭和中暑是嚴重的高溫疾病跡象。

熱應激的早期跡象：

- 皮膚刺痛、發癢，有時稱為“痱子”
- 紅疹
- 肌肉抽搐

熱衰竭的跡象：

- 大量出汗
- 皮膚發涼
- 感到頭暈或昏厥
- 覺得想吐或嘔吐
- 心跳和呼吸急速
- 頭痛
- 難以集中注意力
- 肌肉痙攣或疼痛
- 極度口渴
- 小便黃赤及排尿次數減少

中暑的跡象：

- 體溫高
- 皮膚非常熱、發紅及乾燥
- 感到非常困倦或昏厥
- 頭腦不清
- 動作協調性減弱

酷熱天氣與照顧最易受影響的人

在高溫季節來臨之前

- 確保他們家中有溫度計。
- 幫助他們在家中建立一個避暑處，如果氣溫上升，他們可以在那裏保持涼快。
- 如果他們家中沒有避暑處：
 - 制定計劃讓他們與家人或朋友在一起。
 - 在附近找個有空調的地方，在炎熱的日子他們可以到那裏去涼快幾小時。

在酷熱天氣期間

- 每天至少看望長者兩次。
- 設法每天至少親身去見長者一次。
- 建議喝大量的水。
- 建議經常洗暖水浴。
- 問自己：
 - 他們喝夠水嗎？
 - 他們知道如何保持涼快嗎？
 - 他們可以使用涼快的地方或空調嗎？
 - 他們有呈現高溫疾病的跡象嗎？

任何時候有人呈現高溫疾病的跡象：

- 設法將那人移到涼快的地方。
- 給他喝大量的水。
- 用水來使皮膚降溫，或將那人放入冷水中。
- **致電 9-1-1 或送那人到最就近的急症室**，假如他有醫療緊急情況，包括中暑的跡象。

想知道更多有關高溫天氣下的安全，請瀏覽

fraserhealth.ca/heatsafety。