在炎熱的天氣中保證安全

Stay Safe in the Heat—Chinese

在金縣炎熱的日子裡，越來越多的人出現了嚴重的健康問題。

中暑

若有人不能快速降溫，他們可能會開始**中暑**。他們可能會感覺到：

- 肌肉痙攣
- 頭暈或虛弱
- 頭痛
- 惡心嘔吐

如果您有這些症狀，請轉移到較涼爽的地方，抬起您的雙腳，喝一些水。

中暑是非常嚴重的病症，若沒有立即治療，可能會致命。請注意：

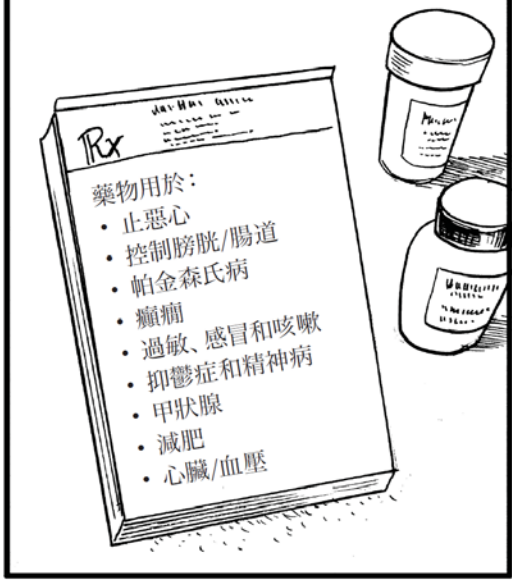
- 極高的體溫
- 紅,熱且乾燥的皮膚
- 快速、強烈的心跳
- 神志不清和喪失意識

若有人有嚴重的中暑症狀，**請立即致電9-1-1！**並立即將患者轉移到比較涼爽的地方。

有心臟問題、中風者或腎衰竭的人在天氣炎熱時更容易中暑。這些都是炎熱天氣中最常見的健康問題！

另一些健康問題也會讓您的身體更難降溫。

某些藥物可能也會讓您對炎熱更加敏感。



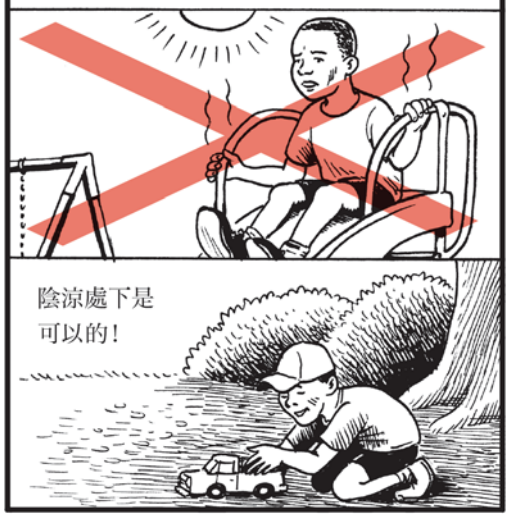
向您的醫生或護理者問詢：您的藥物或健康狀況是否會讓您在高溫天氣下面臨更大的危險。

在炎熱的天氣中保證安全

注意家人和鄰居中可能比較容易中暑的人。

孩子也可能中暑，因為他們非常活躍，還可能會忘記喝水。

在炎熱的日子裡，避免讓孩子在白天最熱的時候直接曬太陽。



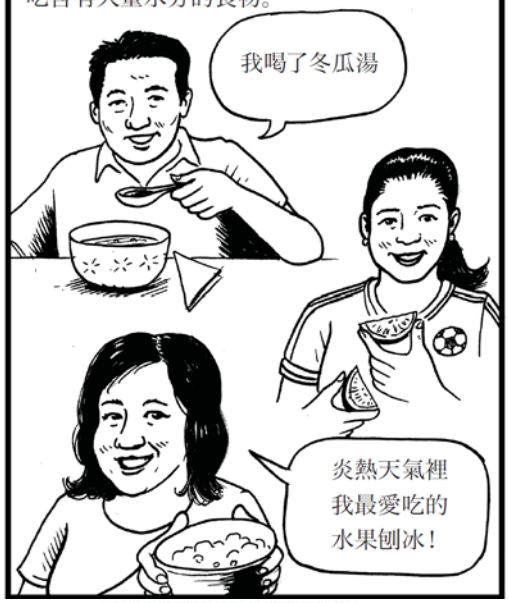
千萬不要把嬰兒、幼兒或寵物留在停放的汽車裡，即使是開了車窗。即便是一分鐘也要避免！汽車可以在幾秒鐘內變成危險的高溫區！

在戶外工作的人也應該經常休息來降溫。

降溫的方法

經常喝水或者其他飲料非常重要。不要等到您渴了再喝。

吃含有大量水分的食物。



在噴泉或噴水池邊玩，去游泳池，呆在樹蔭下。

在炎熱的日子裡，想辦法去有空調的地方。

DEPARTMENT OF ENVIRONMENTAL & OCCUPATIONAL HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY of WASHINGTON School of Public Health

更多資訊請訪問: www.kingcounty.gov/health/BeatTheHeat

Made possible with funding by the Centers for Disease Control & Prevention, Office of Public Health Preparedness and Response, and UW Dept of Environmental and Occupational Health Sciences.

Public Health
Seattle & King County