

中暑

大量出汗、虛弱
發冷、蒼白、皮膚濕冷、
急促虛弱脈搏、
噁心或嘔吐、眩暈

留意這些徵兆

如果您出現高溫相關疾病的症狀，或知道有人出現這些症狀，請**立即**尋求醫療護理。警示性的跡象和症狀隨情況而變，但可能包括：

體溫很高
(華氏 103°F 以上) *

皮膚快速發熱、發紅、
乾燥或潮濕，出現急促強脈搏，
可能失去意識

中暑

*透過直腸測溫測得的華氏 104°F 最準確

戶外酷熱

極端高溫氣候會導致疾病甚至是死亡。

保持清涼。盡可能留在開著空調的建築內，避免太陽光直射。

保持身體水分。大量飲水，請勿等到口渴再喝水。

知悉情況。關注當地天氣預報的最新情況，從而在戶外酷熱時能夠安全地規劃活動。

瞭解何時出現酷熱天氣！

查看當地新聞，瞭解酷熱警報和安全提示。

Public Health
Seattle & King County



www.kingcounty.gov/health

戶外酷熱

保持清涼。
保持身體水分。
知悉情況。



國家疾病控制
和預防中心
環境衛生處

查看**老年人**（或者 65 歲以上人群）的情況，使其保持清涼、水分充足且知悉情況，從而確保他們的安全。

慢性病患者感覺到溫度變化並作出反應的可能性較低。同時，他們服用的藥物可能會加劇酷熱帶來的影響。

在極端高溫事件中，一天至少查看兩次處於危險中的朋友、家人和鄰居。建議他們：

- 查看一位朋友或鄰居的情況，並讓別人也查看自己。
- 避免使用爐子或烤箱來做飯。
- 穿寬鬆、輕柔、淺色的衣物。

欲瞭解更多資訊

www.kingcounty.gov/health

哪些人需要特別關心？

老年人、慢性病患者、兒童、無家可歸者或窮人、戶外工作者和運動員患高溫相關疾病的風險最高。



大多數城市在酷暑時段都為**無家可歸者或窮人**提供避暑中心或其他設有空調的遮陰場所。

請勿將**嬰兒**或**兒童**留在停放的汽車內。

也不應將**寵物**留在停放的汽車內——**寵物**也會患高溫相關疾病。

運動員以及在酷熱環境中鍛煉的人脫水和患高溫相關疾病的可能性較高。

- 限制戶外活動，尤其是在正午，這一天中最為炎熱的時段。
- 將訓練和鍛煉安排在一天中較早或較晚的時間，以避開正午高溫。
- 調整活動節奏。開始活動時放慢速度，逐漸加快節奏。
- 在鍛煉時，每小時飲用 2-4 杯水。肌肉痙攣可能是一種高溫相關疾病的早期跡象。

戶外工作者脫水和患高溫相關疾病的可能性較高。

停

如果您感覺眩暈或虛弱，請停止所有活動，並前往一個涼爽的環境中。

- 在工作時，每小時飲用 2-4 杯水。請勿等到口渴再喝水。
- 請勿飲酒或飲用含大量糖分的飲料。
- 按包裝的說明塗抹和重塗防曬霜。
- 詢問能否將工作安排在一天中較早或較晚的時間，以避開正午高溫。