

預防夏季熱病



夏季的熱浪可能很危險。極高的體溫會使大腦和其他重要器官受損。某些健康情況可能會使身體較難在炎熱的天氣中保持涼爽。這包括年齡、過胖、發燒、脫水、心臟病、血液循環不良、曬傷、以及服用藥物和飲酒。爲了在高溫時保護您的健康：

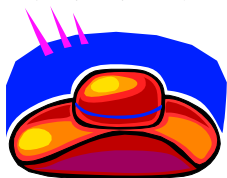
大量飲水

出汗會使身體流失所需的鹽分和礦物質。天熱時多喝水、果汁和運動飲料。避免含咖啡因的飲料（茶、咖啡和可樂）和酒。一定要按時吃東西。



穿便裝與防曬用品

在家時，儘量少穿衣服。選擇輕盈、淺色、寬鬆的衣服。在烈日下，一頂寬邊帽可以保持頭部涼爽。



如果您會暴露於直接的日曬，請使用防曬係數（SPF）15 或以上的防曬用品，並遵守產品的包裝說明。在烈日下每 2 小時重新塗抹一次防曬用品。



警告：如果醫生限制您的飲水量或是您服用水丸，請向醫生詢問天熱時您應該飲用多少液體。如果您採取低鹽飲食，請在飲用運動飲料之前諮詢醫生。

在室內保持涼爽

最好的消暑方法就是留在有冷氣的地方。如果您沒有冷氣，請到購物中心或是公共建築物逗留幾個小時。沖個涼水浴或洗個涼水澡也是個涼快的好方法。

仔細規畫戶外活動的行程

在一天最熱的時候（午後），盡量少活動。如果您必須在熱天外出，請規畫自己的活動，以便在中午前或晚上外出。在戶外時，經常到陰涼處歇息。不要把孩子或寵物留在停好的車裏。

設定自己的步調

如果您不習慣在熱天中工作或運動，請慢慢開始、逐漸加快步調。經常定時休息。如果熱天的活動讓您感到心跳加快或喘氣，請停止活動，到一個涼快或遮蔭的地方休息一下。尤其是當您頭昏眼花、迷迷糊糊、虛弱或感覺暈倒的時候更是如此。

走訪親友

在熱浪來襲期間，查看您的朋友和家人，也讓別人來查看您。如果您認識年紀大或是在生病的人，請在熱浪期間每天查看他們兩次。留意熱衰竭或中暑的徵兆。

高溫會導致嚴重的健康問題。瞭解熱相關疾病的症狀，並且準備給予幫助。

治療夏季熱病



中暑的發生是身體無法再控制自己的溫度，體溫迅速升高。身體無法發汗，也不能自行降溫。警告徵兆包括：皮膚發紅、發熱、發乾；體溫極高、暈眩、噁心、意識混亂、舉止怪異或意識不清、脈搏極快或抽痛性頭痛。如果不給予治療，中暑有可能導致死亡或殘疾。應採取的行動：

- 迅速就醫。
- 將患者移到陰涼的地方。
- 用冷水淋浴、花園水管等冷卻患者。
- 不要給患者服用液體。
- 如果急救醫療人員有所耽擱，則致電醫院尋求進一步的指示。

熱衰竭是一種較輕微的疾病，成因是身體因出汗而流失過多水分和鹽分。警告徵兆包括：大汗、痙攣、頭痛、噁心或嘔吐、蒼白、疲憊、虛弱、眩暈、昏倒。如未經治療，熱衰竭可能轉為中暑。如果症狀嚴重或患者有心臟病或高血壓，應儘快就醫。幫助患者降溫的方法有：

- 非酒精的涼爽飲料，
- 休息，躺下，
- 冷水浴、冷水澡或冷水擦浴，
- 冷氣，
- 輕盈的衣服。

熱痙攣是由劇烈活動引發的肌肉疼痛和痙攣，通常發生在胃肌或腿部。一般認為是大汗流失水分和鹽分導致痙攣。如果您有心臟病或正在採取低鈉飲食，發生熱痙攣時請就醫。應採取的行動：

- 停止活動。安靜坐在涼快的地方。
- 飲用清澈的果汁或運動飲料。
- 休息幾小時以避免熱衰竭或中暑。
- 如果一個小時後熱痙攣沒有停止，請趕快就醫。

曬傷是在太陽下暴曬後導致皮膚發紅、疼痛和異常變暖。應該避免曬傷，因為它會損傷皮膚，並可能導致更嚴重的疾病。應採取的行動：

- 如果一歲以下的嬰兒曬傷或是患者發熱、起水泡或嚴重疼痛，請就醫。
- 避開太陽。
- 用冷水擦洗曬傷的部位。
- 對曬傷處使用潤膚乳液，不要使用藥膏、奶油或軟膏。
- 不要弄破水泡。

洽詢詳情……

英語或西班牙語資訊致電 CDC

（疾病防制中心）：

800-CDC-INFO (800-232-4636)

888-232-6348 (TTY)

或瀏覽網址：www.cdc.gov

www.bepreparedcalifornia.ca.gov