

分辨由酷热引起的疾病



高温会加重心脏病或糖尿病病人的病情。据报,大多数发病现象及死亡都是因高温对现有疾病的影响造成的。高温还会引起热痉挛、热疲劳,进而引起威胁到生命安全的中暑。下表帮您分辨每种症状以及该怎么做。

	症状	怎么办
热痉挛	肌肉痛 腹部、手臂或腿抽筋	停止活动、在阴凉处安静地坐一会 喝凉水 休息几个小时再恢复活动 抽筋不止的话去看医生
热疲劳	脸色发白及出虚汗 心跳加快 肌肉抽搐、无力 晕眩、头疼 恶心、呕吐 昏迷	到阴凉处躺下来 可能的话打开风扇 没有呕吐现象的话喝凉水 脱掉外面的衣服 用冷水或湿布敷皮肤 看医生
中暑 (威胁到生命安全的急病)	除了没有出虚汗外其它症状与热疲劳相同 精神状况变差、糊涂 痉挛 类似中风的症状或瘫倒 失去意识	打电话叫救护车000 到阴凉处躺下来 脱掉衣服 不断用水冷敷、吹风扇 让失去意识的人侧躺并保证他们呼吸道的畅通

如何对付酷热天气并保证安全

详情请访问Better Health Channel – www.betterhealth.vic.gov.au

拨打NURSE-ON-CALL 的电话
1300 60 60 24, 寻求24小时的健康建议, 不舒服的话去看医生。

紧急情况下拨 000。

本册已翻译成其它文字, 访问 www.health.vic.gov.au/heathealth

本册亦有其它可读格式, 联系Health Protection Branch 的电话
1300 761 874。

由维州政府授权并印制, 墨尔本。

© Department of Health and Human Services, 于2015年11月更新
(1310013)

Finsbury Green负责印刷。

了解酷热天气的影响、谁有危险以及如何为自己和其他人做好预防。

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au



遇到酷热天气时人很容易脱水或身体发烫，会有热痉挛、热疲劳、甚至中暑现象。中暑是一种急病，不及时接受治疗会导致对重要器官的永久损坏、甚至导致死亡。酷热天气还会加重现有病情。

您或者您认识的人是否会有危险？



酷热天气会影响到每个人，危险最大的人包括：

- 65岁以上、特别是独居的人
- 病患，比如有糖尿病、肾病或精神疾病
- 正在服药的人，而这些药会影响身体对热的反应：
 - 过敏药（抗息斯敏药）
 - 高血压药和心脏病药（ β 受体阻滞剂）
 - 痉挛药物（抗痉挛药）
 - 水蜜丸（利尿剂）
 - 抗抑郁剂或抗精神病药物
- 有酗酒吸毒问题的人
- 身患残疾的人
- 行动有困难的人，比如卧床不起或需要用轮椅
- 怀孕妇女和哺乳母亲
- 婴儿和幼童
- 超重或肥胖的人
- 在户外工作或锻炼的人
- 最近刚从气候凉爽的地方过来的人

汽车里的高温会致命



- 绝对不要把孩子、大人或宠物留在车里，泊车后车里的温度几分钟之内就会升高一倍。

对付酷热天气



- 即便你不觉得渴也要多喝水（假如医生限制您的饮水量，请核实酷热天气应喝多少水）。
- 通过用湿毛巾、把脚放在冷水里以及冲凉来给自己降温。
- 尽可能多地呆在凉快或有空调的室内（购物中心、图书馆、电影院或社区中心）。
- 白天在家里拉上窗帘遮住阳光。
- 外面有凉风的话打开窗户通气。
- 一天最热的时候避免晒太阳。
- 取消或推迟外出计划。假如您非得外出，找遮荫处并带上足够的水。
- 戴上帽子、穿浅色宽松的衣服，面料应该是棉等天然织布。
- 少吃多餐，吃色拉等冷餐。
- 确保妥善存放需要放在冰箱里的食物。
- 避免重体力活动，比如运动、房屋修缮、打理花园。
- 注意听或看新闻，多了解酷热天气的资讯。

如何帮助其他人



- 和病弱的家人朋友保持联系，酷热天气每天至少要给他们打一次电话。
- 鼓励他们多喝水。

- 主动帮助年纪超过65岁或生病的家人、朋友和邻居，帮他们购物或办事，这样他们就能避开外面的热浪；假如在家里没有办法凉快下来，带他们去凉快的地方呆一天或过夜。
- 假如您观察到由酷热引起的疾病症状，寻找医疗帮助。

为酷热天气做好准备

- ☐ 备好足够的粮食、水和药物，这样您就不必在大热天出门；问医生您是否需要在酷热天气换药。
- ☐ 按建议温度存放药物。
- ☐ 检查风扇或空调机是否正常工作，必要的话为空调机做保养。
- ☐ 看看能做什么让家里凉快下来，比如装窗户遮阳篷、在房子朝阳面外面装遮阳布或帘子。

为停电做好准备

- ☐ 务必备好手电筒、手机充足电、备好带电池的收音机以及一些备用电池。
- ☐ 多备些不需要放在冰箱里或煮的食品，比如水果蔬菜罐头、肉类鱼类罐头、面包和水果。
- ☐ 多备些饮用水。
- ☐ 备好药物及其它关键物品。
- ☐ 考虑准备一台带电池或手持风扇帮助降温。