



如何在熱浪下生存



保持房間涼爽

- 關上窗簾來減少熱量
- 保持通風
- 如果房間高於華氏95度, 不用風扇因為不會冷卻空氣

穿寬鬆的衣服和戴帽子

- 最好穿著寬鬆的棉質衣服
- 在室外, 戴寬邊的帽子

淋浴降溫

- 用涼或濕毛巾

喝很多水

- 在渴之前先補水
- 避免酒精、咖啡因和含糖飲料

找涼爽的地方

- 每個人不應該呆在家裡等熱浪結束
- 在圖書館, 購物中心, 電影院和涼爽的地方乘涼

不將兒童或動物留在停放的車輛中

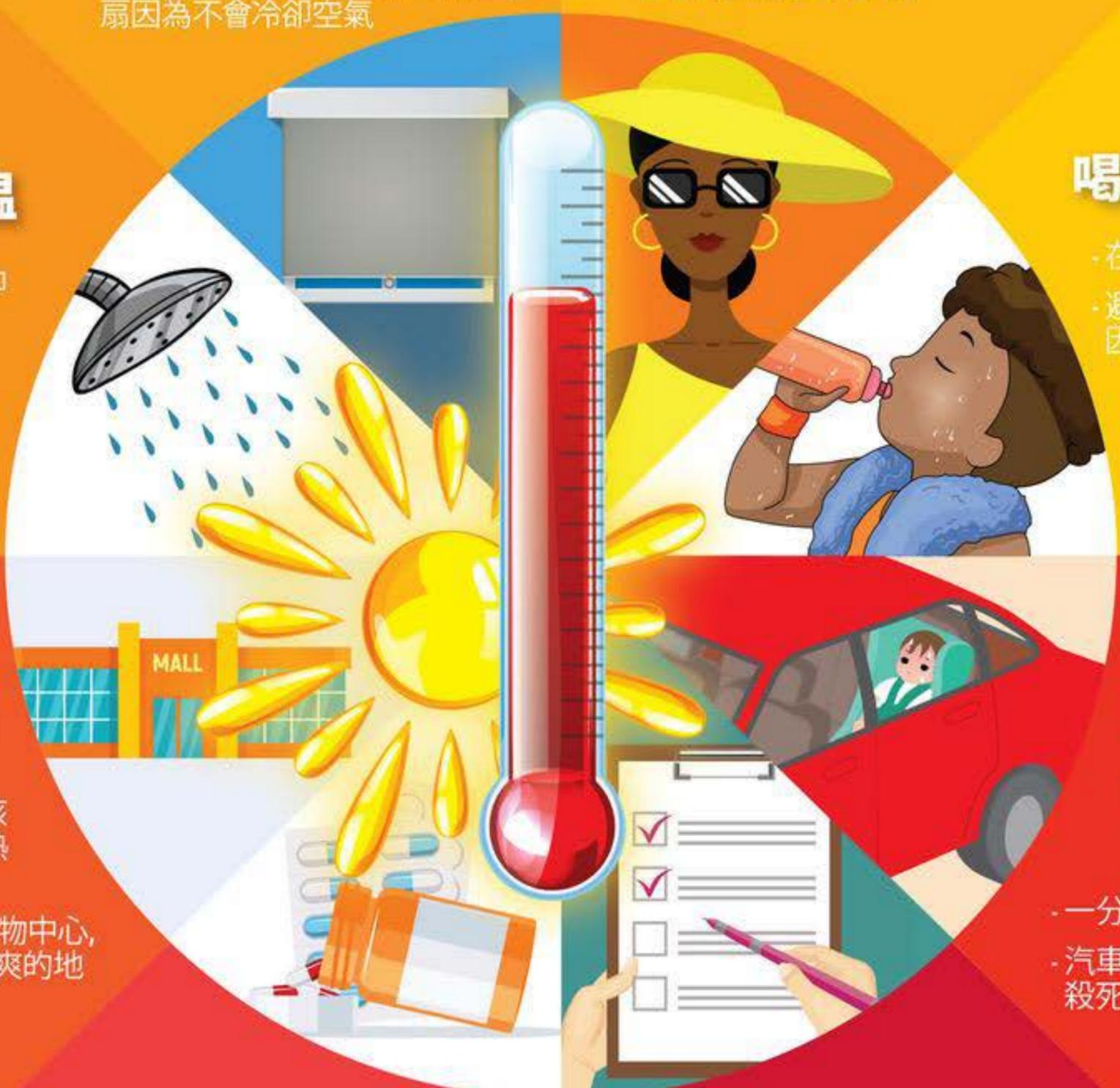
- 一分鐘都不行
- 汽車很快變熱到能殺死孩子和寵物

按照處方服藥

- 在熱浪之前, 請諮詢您的醫療保健提供者, 在炎熱的天氣中您的藥物有任何變化

制定一個幫助的計劃

- 在高溫之前, 請朋友/鄰居每天兩次來看你
- 如果嚴重頭痛, 頭暈, 噁心, 或者困惑, 請找醫療
- 緊急情況就打九一一!



中暑的症狀

中暑是很嚴重的，但可以預防。注意看到早期跡象，預防危險的影響。



早期跡象

出汗很多，肌肉痙攣



中暑可以讓你

大汗，口渴，少尿，疲勞，頭痛，噁心或嘔吐；感冒，皮膚濕熱，頭暈或昏厥



中暑/重度

嚴重的頭痛；快速，強勁的脈搏；潮熱乾燥的皮膚（皮膚可能潮濕），混亂和意識喪失（昏倒）

跡象/風險是不同的人不一樣



幼兒：嗚咽，哭泣，煩躁，沒精神。嬰兒和幼兒容易脫水



年輕運動員：可能不想告訴教練而超越安全標準；酷熱時不應該參加劇烈運動



較大的兒童和青少年：生氣，好鬥，不專心



老年人：困惑和更極端的嗜睡



虛弱和慢性疾病：出汗散熱效果差 藥物和疾病更重



低收入：住房不合格，缺乏空調



戶外工人：暴露在高溫下；有壓力繼續在酷熱中工作



無家可歸的人：暴露於高溫中，缺乏能力尋找保護；無家可歸的精神病患者有更大的風險



患有精神疾病或濫用藥物的人：可能難以控制和照顧自己

climate
psychiatry
alliance

*許多酷熱死亡都是在過熱的公寓中等待熱浪結束而發生的

UCSF Weill Institute for Neurosciences
Department of Psychiatry
and Behavioral Sciences

ZUCKERBERG
SAN FRANCISCO GENERAL
Hospital and Trauma Center