

# 炎热天气降暑

- 多喝水,保持水份。避免饮酒、咖啡因和含糖饮料。
- 活动时勤休息
- 避免在高温下进行室内或室外的剧烈活动
- 避免在一天中最热的时段(通常为下午 3-6 点)进行户外活动并减少日晒
- 在颈部或腕部使用冷毛巾
- 关闭无人房间的门,拉上窗帘或百叶窗,阻挡热量进入
- 避免或减少使用烤箱、火炉或其他可增加室内温度的电器
- 在极端高温下,降暑方法不应全靠风扇
- 切勿将儿童、残障人士或宠物留在车内无人看管。不使用时,锁好车辆,以免儿童爬入车内被困。

## 经常与以下人员联系:

老年人  
婴幼儿  
行动不便人士  
孕妇  
任何既存或慢性疾病患者

## 了解高温相关疾病的体征

请勿低估高温的危险,哪怕是短时间暴露。

### 中暑

**致电 911。这属于医疗紧急情况**

- 体温高(103 华氏度或更高)
- 皮肤炙热、发红、干燥或潮湿
- 脉搏快速、强劲
- 头痛
- 头晕
- 恶心
- 意识模糊
- 失去知觉

### 中暑衰竭

移至阴凉处,补充水分,用凉布或凉浴降温。如果症状恶化或者持续超过 1 小时,请寻求医疗帮助

- 大量出汗
- 皮肤冰冷、苍白、湿冷
- 脉搏快速、微弱
- 恶心或呕吐
- 肌肉痉挛
- 虚弱或疲劳
- 头晕
- 头痛
- 昏厥

Chinese

访问 [www.snoco.org/cooling](http://www.snoco.org/cooling)  
了解更多信息和降暑站点清单

  
Snohomish County

 SNOHOMISH  
COUNTY  
HEALTH DEPARTMENT

2023