

克服高溫

如何克服高溫

2011年9月

與高溫相關的疾病是可以預防的。儘管極端高溫可能給每個人帶來健康風險，但請致電或拜訪容易患高溫病的人士，確保他們安康。

容易患高溫病的人士包括：

- 長者
- 嬰幼兒
- 慢性病患者，比如心臟病或呼吸道疾病，行動不便者以及患有某些心理健康疾病的人士。
- 使用某些藥物的人士
- 在高溫下工作或運動的人士
- 無家可歸者及低收入人群

如何預防高溫病：

- 在感到口渴前就飲用大量涼水。
- 到有空調的地方去，如購物中心、圖書館或社區中心。
- 穿淺色寬鬆透氣的衣服，在戶外戴寬沿帽。
- 避免日曬，待在蔭涼處，或撐傘。
- 重新安排戶外活動時間，或把戶外活動安排在一天較涼快的時段。
- 洗冷水淋浴或盆浴，或用冷濕毛巾降溫。
- 白天關上百葉窗或窗簾，遮擋陽光。
- 不要用爐子做飯，特別是沒有空調的情況下。
- 在窗戶旁邊使用風扇，把涼爽的室外空氣帶進室內。
- 切勿將人或寵物留在泊好的車內或直射的陽光下。
- 諮詢醫生或藥劑師，哪些藥物會增加您得高溫病的風險。
- 致電或拜訪面臨風險的家人、朋友或鄰居，特別是獨居的長者，確保他們飲用大量液體，保持清涼。

留意高溫病的症狀，包括：

- 頭暈或暈倒
- 噁心或嘔吐
- 頭痛
- 呼吸及心跳加快
- 極度口渴

如果您有這些症狀，請到涼爽的地方去並喝水。如果症狀持續，請就醫。

中暑是一種緊急病症，因此，如果一個人體溫很高，且思維混亂、停止出汗或意識不清，則應致電911。等待急診服務抵達期間，做以下事情幫助患者：

- 如果您有能力的話，把患者移到較涼爽的位置。
- 用冷水擦拭大片皮膚或衣服。
- 給患者搨風。

Chinese-BEAT THE HEAT-How to Beat the Heat