

高温热浪应对指南

患者与家属快速指南



及早识别中暑相关不适

常见的热应激症状包括：

感觉不适

头晕

疲劳

头痛

易烦躁

非常口渴

出汗

皮肤感觉很热



何时需要采取行动



>25°C/77°F

高风险人群



>30°C/86°F

所有人

高风险人群包括：老年人（60岁以上）、儿童和青少年、孕妇，以及患有慢性疾病的人



热浪应对计划：保持安全



降温

- 在最热时段关闭窗帘/百叶窗
- 外面较凉时（如晚上）打开窗户
- 使用空调或前往凉爽场所（如图书馆/商场/避暑中心）
- 洗冷水澡或淋浴；在最凉爽的房间休息



减少高温暴露

- 在最热和湿度高的时段（上午10点至下午4点）尽量待在室内
- 在较凉爽时外出办事；避免剧烈活动
- 穿轻便、宽松衣物，戴帽子和太阳镜；定期补涂防晒霜（SPF ≥15）
- 随身携带水
- 尽量待在阴凉处或使用遮阳伞



保持水分

- 经常喝水（每天约8-12杯）*
 - 多摄入水、汤类、含水量高的水果和蔬菜
 - 避免饮酒和含咖啡因饮品（会导致脱水）
- *如需限制饮水，请咨询医疗人员在热浪期间的安全饮水量



保持联系

- 每天与家人或朋友联系
- 关注需要额外照顾的人
- 留意高温预警并遵循当地指引
- 咨询医生/护士/药剂师

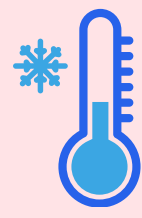
医疗紧急情况

中暑（热射病）征象：体温极高、心率加快、意识改变（如意识混乱、烦躁、失去知觉）、呕吐、抽搐

请立即采取以下措施：



拨打 911
(报警)



前往凉爽
的地方



去除多余
衣物



给身体降温



不要让患者
独自一人



对高温更敏感的人群

请特别注意，并多关心以下人群：

- ✓ **健康状况与行动能力：**严重心理健康问题、曾发生过中暑、行动不便
- ✓ **居住环境与资源：**无家可归者、独居、通风不良、没有空调、缺乏饮水或降温场所
- ✓ **药物与物质：**酒精、兴奋剂类药物、某些药物*可能增加中暑风险（如抗精神病药、抗胆碱药、利尿剂、锂剂）

*如不确定，请咨询药剂师



扫描二维码

查看更多资源