



情况说明

针对与天气炎热有关的疾病的急救措施

与天气炎热有关的疾病是很严重的。诸如严重的晒伤、热痉挛、热衰竭和中暑可能会导致长期的健康问题。

与炎热有关的疾病的症状可能会快速出现。这些症状通常是因暴露在高温中以及脱水引起的。高温对每个人的影响不同。高温对您有什么影响取决于您个人的风险因素和您的健康状况。因气温太高而生病的人有可能意识不到自己生病了。请留意他人有没有这些迹象。也请其他人注意您的情况。

这份情况说明资料不能代替医疗护理，但是它有可能会帮助您意识到出现了与天气炎热有关的疾病的警示迹象。这里有一些帮助您开始治疗与炎热有关的疾病的小贴士，以预防发生更严重的疾病，或者在等待医疗救助到来前先行提供医护。

了解与天气炎热有关的疾病的迹象和症状

如果您有下列情形，请立刻就医：

- 头痛
- 头晕
- 恶心
- 呕吐

如果您在天气炎热期间有任何这些症状，请立刻转移到凉快的地方。如果这些症状不见好转，请立刻就医。

病情	症状	反应
中暑 中暑是一种严重的医疗紧急状况。请打911、急救服务或立刻前往医院。	<ul style="list-style-type: none"> • 体温过高（超过华氏 103°） • 皮肤发红发烫 • 脉搏快、剧烈 • 可能失去意识 	<ul style="list-style-type: none"> • 请打 911。 • 把患者转移到凉快的地方躺下。 • 用淋浴、水管或湿布的冷水（有什么就用什么）为患者快速降低体温。但是，请不要把昏迷的人放在淋浴或盆浴中。 • 不要 给患者喝汤水饮料。 • 立刻就医。
热衰竭	<ul style="list-style-type: none"> • 大量出汗 • 虚弱 • 身体发冷，脸色苍白，并且皮肤湿冷 • 脉搏快、虚弱 • 恶心或呕吐 • 晕厥 	<ul style="list-style-type: none"> • 转移到一个较凉快的地方。 • 躺下来并且解开衣服。 • 用凉爽的湿布尽量擦拭身体各部分。 • 小口喝水 • 如果您呕吐且持续不停，请立刻就医。

热痉挛	<ul style="list-style-type: none"> • 疼痛或痉挛（通常发生在腹部、手臂或腿部） 	<ul style="list-style-type: none"> • 请停止所有活动，安静地坐在一个凉快的地方。 • 请喝清果汁或运动饮料。 • 痉挛过后几个小时以内不要进行消耗大量体力的活动。 • 如果热痉挛持续超过一小时，请就医。 • 拉伸发生痉挛的肌肉，以舒缓痉挛。
晒伤	<ul style="list-style-type: none"> • 皮肤发红、疼痛 • 有可能肿起来 • 起泡 • 发烧 • 头痛 	<ul style="list-style-type: none"> • 请避免反复日晒。 • 请用冷敷或把晒伤的部位浸泡在水里。 • 给晒伤的部位搽保湿乳液。请勿使用药膏、油脂或软膏。 • 请勿把起泡的地方弄破。 • 如果您发烧、有水泡或有剧烈的疼痛感，或者晒伤的是不到 1 岁的婴儿，请打电话给您的医疗护理提供商。



公共卫生部
 卫生安全、准备和应对部门
 电话：971-673-1315
 传真：971-673-1309

俄勒冈州卫生局 (OHA) 网站：

<https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareforExtremeHeat.aspx>

俄勒冈州卫生局 (OHA) Facebook：www.facebook.com/OregonHealthAuthority

俄勒冈州卫生局 (OHA) Twitter：www.twitter.com/OHAOregon

您可以获取本文件的其他语言版本、大字版、盲文版或您所喜欢格式的版本。联系卫生安全、准备和应对部门，电话：971-673-1315 或电子邮件：health.security@state.or.us。我们会接听所有转接电话，或者您可以拨打 711。