



資料表 熱疾病急救

熱疾病可會嚴重。嚴重的曬傷、熱痙攣、熱衰竭和中暑等狀況可能導致長期的健康問題。

熱疾病的症狀可能很快出現。它們通常是由於暴露於高溫和脫水引起的。炎熱對每個人的影響不同。它如何影響您取決於您的個人風險因素和健康狀況。患有熱疾病的人士可能不知道自己生病了。留意其他人可能會出現這些跡象。也請他人留意您的情況。

本資料表不能替代醫療護理，但可以幫助您識別熱疾病的警號。包含的提示可幫助您開始治療熱疾病，以防止更嚴重的疾病或在等待醫療幫助時提供護理。

了解熱疾病的病徵和症狀

如果您有以下情況，請立即求醫：

- 頭痛
- 虛弱
- 噁心
- 嘔吐

如果在炎熱天氣中有任何這些症狀，請立即前往陰涼處。如果這些症狀沒有好轉，請立即就醫。

狀況	症狀	回應
中暑 中暑是嚴重的醫療緊急情況。撥打 911，緊急醫療服務或立即前往醫院。	<ul style="list-style-type: none"> • 體溫高（高於華氏 103 度） • 皮膚紅、熱 • 脈搏快速、強勁 • 可能失去知覺 	<ul style="list-style-type: none"> • 撥打 911。 • 將受害者帶到涼爽的地方躺下。 • 使用花灑、喉管或濕布（看可用什麼）的凍水迅速令受害者降溫。但是，請勿為失去知覺的人士洗澡或淋浴。 • 不要給液體。 • 立即就醫。
熱衰竭	<ul style="list-style-type: none"> • 大汗淋漓 • 虛弱 • 皮膚濕冷、發白 • 快速，微弱的脈搏 • 噁心或嘔吐 • 暈倒 	<ul style="list-style-type: none"> • 前往涼爽的地方。 • 躺下及解鬆衣服。 • 盡可能用涼爽濕布抹身。 • 喝水。 • 如果嘔吐且情況持續，請立即就醫。

熱痙攣	<ul style="list-style-type: none"> • 疼痛或痙攣，通常在腹部、手臂或腿部。 	<ul style="list-style-type: none"> • 停止所有活動並安靜地坐在陰涼的地方。 • 喝果汁或運動飲品。 • 抽筋停止後幾個小時，避免劇烈運動。 • 就持續超過一個小時的熱痙攣，請求醫。 • 拉伸受影響的肌肉以緩解痙攣。
曬傷	<ul style="list-style-type: none"> • 皮膚發紅和疼痛 • 可能腫脹 • 長水泡 • 發燒 • 頭痛 	<ul style="list-style-type: none"> • 避免重複日曬。 • 進行冷敷或將灼傷部位浸入冷水中。 • 在患處塗抹保濕乳液。不要使用牛油或藥膏。 • 避免弄穿水泡。 • 如果發燒、長出水泡或非常疼痛，或者曬傷了 1 歲以下的嬰兒，請致電您的醫療服務提供者。



公共衛生部
 衛生安全、準備和反應
 電話：971-673-1315
 傳真：971-673-1309
 OHA 網站：
<https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareforExtremeHeat.aspx>
 OHA Facebook: www.facebook.com/OregonHealthAuthority
 OHA Twitter: www.twitter.com/OHAOregon

您可以獲取本文件其他語言、大字體、點字或首選格式的版。聯絡衛生安全、準備和反應，電話：971-673-1315 或電郵：health.security@state.or.us。我們接聽所有中繼呼叫，或者您可致電 711。