

防暑降溫保健康

炎熱高溫與健康資訊

甚麼是極端高溫？為甚麼它會為健康帶來危險？

極端高溫或熱浪，是指一段時間內出現異常炎熱的天氣狀況。由於氣候變化，澳洲炎熱高溫的日子正在不斷增加，熱浪也更加劇烈頻繁。

極端高溫可以引發人們出現嚴重疾病，必須住院治療，甚至導致死亡。在炎熱高溫天氣出現前、期間以及過後，你都應確保自己保持涼爽，並不斷補充體內的水份。

甚麼是熱疾病？

在正常情況下，你的身體透過出汗及將更多血液流向皮膚來調節降低體溫。

在極端高溫下，或在炎熱高溫環境中從事體力活動時，你身體的自然冷卻系統可能不堪負荷，導致體溫上升至危險水準，進而引發中暑與熱衰竭等嚴重的熱疾病。幾種相對較為輕微的熱疾病還包括熱痙攣及熱疹。身體為了竭力保持涼爽，需要承受很大壓力，這也可能導致一些已有的疾病症狀加重，例如可能令心臟病患者感到頭暈，或甚至心臟病發作。

熱疾病可能影響每個人，特別是那些因為脫水而無法產生足夠汗液，幫助降低體溫的人更加容易出現熱疾病。識別熱疾病症狀，知道如何實施初步急救並獲取進一步幫助，這些至關重要。

哪些人風險最大？

炎熱高溫天氣會影響所有人的健康，但是部份人群更加容易因此受到傷害。



年滿或超過65歲的長者



心臟病、肺病、糖尿病、腎病、神經系統疾病，以及精神病等疾病的患者



嬰幼兒*



與社會疏離隔絕的人



孕婦



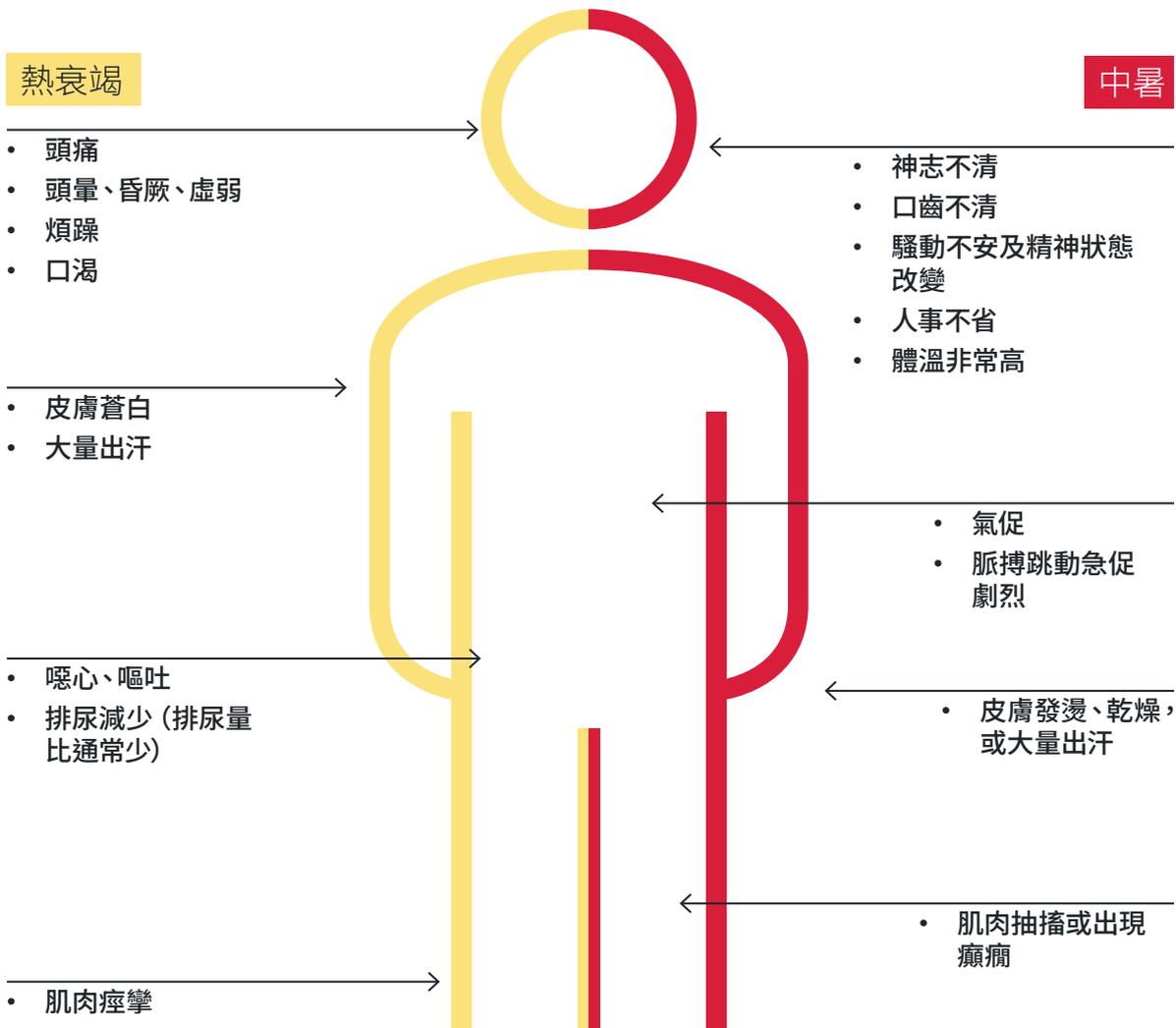
戶外勞作人員



無家可歸的人

*獲取如何在炎熱高溫天氣確保嬰幼兒安全的具體建議，可以參閱 [嬰幼兒安全指南](#) 介紹資料。

識別熱衰竭和中暑的症狀



急救處理

一旦出現熱衰竭，即需要救治，否則會迅速惡化。

- 降低體溫 (見下文)
- 飲水。

如果症狀沒有好轉，應立即就醫。聯絡你的醫生或Healthdirect 熱線，電話 **1800 022 222**。

如果症狀持續惡化，同時你擔憂中暑，須立即致電“三個零”(000)求助。

急救處理

中暑極其危險，須立即致電“三個零”(000)求助。

服用阿司匹靈、布洛芬，或撲熱息痛類藥物治療中暑症狀前，應當諮詢醫生，因為這些藥物可能有害。

- 降低體溫 (見下文)
- 躺下並將雙腳提高
- 小口飲水 (如果能夠做到)



如何降低體溫

- 離開炎熱高溫區域，到較為涼爽的室內或戶外遮蔭處。
- 解開或脫去衣服。

- 立即利用任何可能的方式為身體降溫：噴灑冷水、用濕海綿或布冷敷擦身、在衣服和皮膚上灑水、沖涼或洗冷水澡，或在頸部、腹股溝以及腋下放冷凍袋或濕毛巾包裹的碎冰塊。

識別熱痙攣和熱疹的症狀

熱疾病	症狀	急救處理
熱痙攣	<ul style="list-style-type: none">體內鹽份因出汗過多流失，導致出現疼痛性肌肉痙攣和抽筋。	<ul style="list-style-type: none">飲水休息。
熱疹	<ul style="list-style-type: none">過多汗液阻塞汗腺後引起的紅色、瘙癢皮疹，伴有小的凸起或水疱。熱疹可能出現的部位包括頸部、腹股溝、腋下，以及乳房下側。	<p>熱疹在正常情況下會自行消退，無需醫藥治療。保持皮膚涼爽乾燥有助緩解症狀。</p> <p>獲取有關治療熱疹以及何時應該就醫的詳情，可以瀏覽 healthdirect 網站。</p>



我有基礎疾病，應該怎麼辦？

炎熱高溫可能導致心臟病、肺病、糖尿病、腎病、神經系統疾病，以及精神病等疾病的症狀加重。

向你的醫生諮詢，瞭解炎熱天氣可能對你的健康或藥物產生哪些影響，這一點至關重要。如果醫生要求你限制液體攝入，則應該向他們詢問在天氣炎熱時允許的飲水量。

獲取詳情可以瀏覽：

health.nsw.gov.au/environment/beattheheat/Pages/existing-conditions

貼士：如何在炎熱高溫天氣來臨之前為自己與家人作好準備



- 檢查確認空調系統、風扇、雪櫃以及冷凍櫃工作正常。
- 瞭解在炎日高溫天氣，尤其是在停電期間以及停電之後，[安全保存食物與藥物](#)的方式。
- 與家人、朋友和左鄰右舍共同制定一套計劃，確保天氣炎熱時能夠保持聯絡，並清楚在需要時可向誰求助。
- 確保你有自己的醫生、藥劑師，或是 [Healthdirect](#) 等可靠的健康諮詢服務的聯絡詳情。
- 如果你不確定自己的病情或正在使用的藥物將可能對你應對高溫炎熱天氣的能力造成怎樣的影響，可以向醫生詢問。
- 確保你為家人準備了足夠的食物與藥物，避免必須頂著酷熱外出。
- 瞭解本地有哪些可以避暑降溫的地方。可能比你的家更加涼爽的地方包括：
 - 圖書館與購物中心等有空調設施的公共場所
 - 綠樹成蔭的公園
- 如果可能，對你的居所作一些有助保持室內涼爽的改變，包括安裝百葉窗、窗簾、室外遮陽棚、遮陽板，或其他可以防止陽光直接射入窗戶的遮陽裝置，同時為房屋作隔熱處理。瞭解詳情可以瀏覽 [你的居所](#) 介紹資料。

貼士：如何在天氣炎熱時保持身體涼爽及預防脫水

飲水可以確保在炎熱高溫天氣出現前、期間以及過後，讓你保持身體涼爽，並不斷補充體內的水份。



讓你的身體保持涼爽

- 盡量避免在一天中最熱的時段外出。
- 盡量在溫度較低的時段從事體力活動。
- 穿著薄身與寬鬆的衣服。
- 用冷水敷皮膚。
- 將冷凍袋或用濕毛巾包裹住的碎冰塊搭在頸部及雙肩上。
- 沖涼、洗冷水澡，或雙腳浸泡在冷水中。
- 外出時塗防曬霜，並戴上太陽鏡和潤邊遮陽帽，保護你的眼睛、鼻子和頭部。



讓你的家保持涼爽

- 使用空調設備（如果有）。如果沒有空調設備，可使用風扇降溫。
- 關上百葉窗，拉上窗簾，阻擋陽光射入室內，並在家中較為涼爽的區域活動。
- 盡量減少使用爐灶及烤箱，這些加熱設備會讓室內溫度升高。
- 室外溫度降低後，打開窗戶與房門通風，排出熱空氣，並讓涼爽空氣流入室內。



確保不斷補充體內水份

- 即使你並不感到口渴，也應該定時飲水。
 - 如果醫生要求你限制液體攝入，應該向他們查詢確認。
- 外出時攜帶飲用水。



獲取更多資訊、建議以及提示可以：

掃描二維碼或瀏覽：

www.health.nsw.gov.au/beattheheat