

防暑降温保健康

炎热高温与健康信息

什么是极端高温?为什么它会对健康带来危险?

极端高温或热浪,是指一段时间内出现异常炎热的天气状况。由于气候变化,澳大利亚炎热高温的日子正在不断增加,热浪也更加剧烈频繁。

极端高温可以引发人们出现严重疾病,必须住院治疗,甚至导致死亡。在炎热高温天气出现前、期间以及过后,你都应确保自己保持凉爽,并不断补充体内的水分。

什么是热疾病?

在正常情况下,你的身体通过出汗和将更多血液流向皮肤来调节降低体温。

在极端高温下,或在炎热高温环境中从事体力活动时,你身体的自然冷却系统可能不堪负荷,导致体温上升至危险水平,进而引发中暑和热衰竭等严重的热疾病。几种相对较为轻微的热疾病还包括热痉挛和热疹。身体为了竭力保持凉爽,需要承受很大压力,这也可能导致一些已有的疾病症状加重,例如可能令心脏病患者感到头晕,或甚至心脏病发作。

热疾病可能影响每个人,特别是那些因为脱水而无法产生足够汗液,从而帮助降低体温的人更加容易出现热疾病。识别热疾病症状,知道如何实施急救并获取进一步帮助,这些至关重要。

哪些人风险最大?

炎热高温天气会影响所有人的健康,但是部分人群更加容易因此受到伤害。



年满或超过65岁的长者



婴幼儿*



孕妇



无家可归的人



心脏病、肺病、糖尿病、肾病、神经系统疾病,以及精神病等疾病的患者



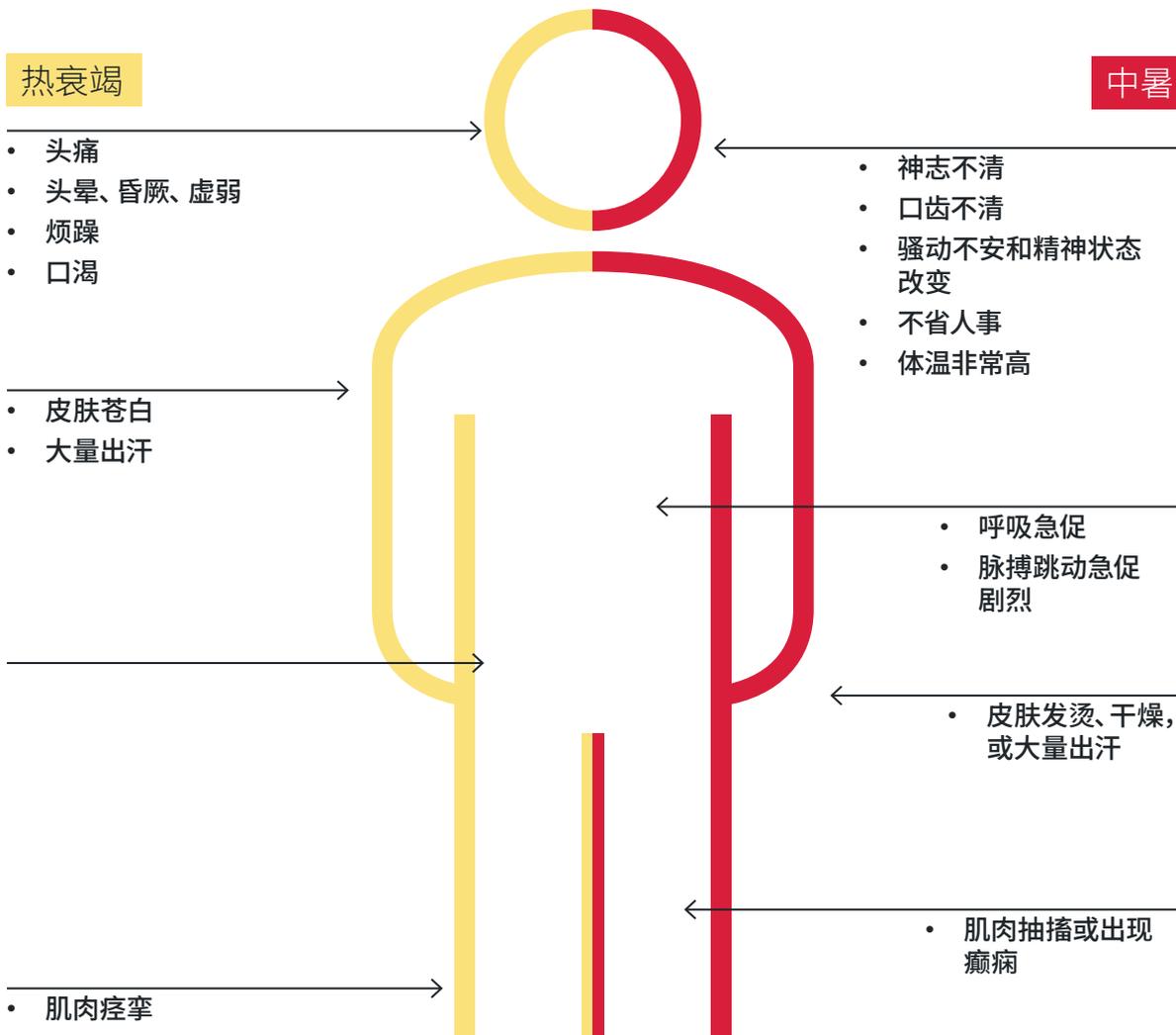
与社会疏离隔绝的人



户外作业人员

*获取如何在炎热高温天气确保婴幼儿安全的具体建议,可以参阅[婴幼儿安全指南](#)介绍资料。

识别热衰竭和中暑的症状



急救措施

一旦出现热衰竭，即需要救治，否则会迅速恶化。

- 降低体温 (见下文)
- 喝水

如果症状没有好转，应立即就医。联系你的医生或Healthdirect 热线，电话 **1800 022 222**。

如果症状持续恶化，同时你担忧中暑，须立即致电“三个零”(000)求助。

急救措施

中暑极其危险，须立即致电“三个零”(000)求助。

服用阿司匹林、布洛芬，或扑热息痛类药物治疗中暑症状前，应当咨询医生，因为这些药物可能有害。

- 降低体温 (见下文)
- 躺下并抬高双脚
- 小口喝水 (如果能够做到)



如何降低体温

- 离开炎热高温区域，到较为凉爽的室内或户外阴凉处。
- 解开或脱去衣服。

- 利用任何可能的方式为身体降温：喷洒冷水、用湿海绵或布冷敷擦身、在衣服和皮肤上洒水、淋浴或洗冷水澡，或在颈部、腹股沟以及腋下放冰袋或湿毛巾包裹的碎冰块。

识别热痉挛和热疹的症状

| 热疾病 | 症状 | 急救措施 |
|-----|---|--|
| 热痉挛 | <ul style="list-style-type: none">体内盐分因出汗过多流失, 导致出现疼痛性肌肉痉挛和抽筋。 | <ul style="list-style-type: none">喝水休息 |
| 热疹 | <ul style="list-style-type: none">过多汗液阻塞汗腺后引起的红色、瘙痒皮疹, 伴有小的凸起或水疱。热疹可能出现的部位包括颈部、腹股沟、腋下, 以及乳房下侧。 | <p>热疹在正常情况下会自行消退, 无需医药治疗。保持皮肤凉爽干燥有助缓解症状。</p> <p>获取有关治疗热疹以及何时应该就医的详情, 可以浏览 healthdirect 网站。</p> |



我有基础疾病, 应该怎么办?

炎热高温可能导致心脏病、肺病、糖尿病、肾病、神经系统疾病, 以及精神病等疾病的症状加重。

向你的医生咨询, 了解炎热天气可能对你的健康或药物产生哪些影响, 这一点至关重要。如果医生要求你限制液体摄入, 则应该向他们询问在天气炎热时允许的喝水量。

获取详情可以浏览:

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

提示: 如何在炎热高温天气来临之前为自己与家人作好准备



- 检查确认空调系统、电风扇、冰箱和冷冻箱工作正常。
- 了解在炎日高温天气, 尤其是在停电期间和停电之后, [安全保存食物和药物的方式](#)。
- 与家人、朋友和左邻右舍共同制定一套计划, 确保天气炎热时能够保持联系, 并清楚在需要时可向谁求助。
- 确保你有自己的医生、药剂师, 或是 [Healthdirect](#) 等可靠的健康咨询服务的联系详情。
- 如果你不确定自己的病情或正在使用的药物将可能对你应对高温炎热天气的能力造成怎样的影响, 可以向医生询问。
- 确保你为家人准备了足够的食物和药物, 避免必须顶着酷热外出。
- 了解本地有哪些可以避暑降温的地方。可能比你的家更加凉爽的地方包括:
 - 图书馆与购物中心等有空调设施的公共场所
 - 绿树成荫的公园
- 如果可能, 对你的居所作一些有助保持室内凉爽的改变, 包括安装百叶窗、窗帘、室外遮阳棚、遮阳板, 或其他可以防止阳光直接射入窗户的遮阳装置, 同时为房屋作隔热处理。了解详情可以浏览[你的居所](#)介绍资料。

提示:如何在天气炎热时保持身体凉爽和预防脱水

喝水可以确保在炎热高温天气出现前、期间以及过后,让你保持身体凉爽,并不断补充体内的水分。



让你的身体保持凉爽

- 尽量避免在一天中最热的时段外出。
- 尽量在温度较低的时段从事体力活动。
- 穿着宽松轻薄的衣服。
- 用冷水沾湿皮肤。
- 将冰袋或用湿毛巾包裹住的碎冰块搭在颈部和双肩上。
- 淋浴、洗冷水澡,或双脚浸泡在冷水中。
- 外出时涂防晒霜,并戴上太阳镜和宽边遮阳帽,保护你的眼睛、鼻子和头部。



让你的家保持凉爽

- 使用空调设备(如果有)。如果没有空调设备,可使用电风扇降温。
- 关上百叶窗,拉上窗帘,阻挡阳光射入室内,并在家中较为凉爽的区域活动。
- 尽量减少使用炉灶和烤箱,这些加热设备会让室内温度升高。
- 室外温度降低后,打开窗户和房门通风,排出热空气,并让凉爽空气流入室内。



确保不断补充体内水分

- 即使你并不感到口渴,也应该定时喝水。
 - 如果医生要求你限制液体摄入,应该向他们查询确认。
- 外出时携带饮用水。



获取更多信息、建议以及提示可以:

扫描二维码或浏览:

www.health.nsw.gov.au/beattheheat