

# 防暑降温保健康

## 炎热高温与健康:婴幼儿安全信息

### 什么是极端高温?它危险吗?

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。

极端高温可以引发重病,导致患者住院,甚至死亡。在炎热高温天气出现前、期间以及过后,你和你的家人都需要保持身体凉爽,并不断补充水分,这一点至关重要。

### 为什么炎热高温会为婴幼儿带来更大危险?

与其他人相比,婴幼儿在高温环境中更加容易出现身体不适。这是因为他们的体温会很快升高并脱水,而婴幼儿没有更多方法可以防止身体过热。

在正常情况下,你孩子的身体通过出汗以及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活动时,孩子身体的自然冷却系统可能不堪负荷,导致他们的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。

你的孩子因为脱水而无法产生足够汗液用于帮助降低体温时,他们更加容易出现热疾病。

### 如何为全家人作好应对炎热高温天气的准备?

- 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,尤其是在停电期间以及停电之后, [安全保存食物与药物的方式](#)。
- 与家人、朋友和邻居共同制定一套计划,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与药物,以避免必须顶着酷暑外出。
- 了解本地有哪些可以避暑的地方。可能比你的家更加凉爽的地方包括:
  - 图书馆或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。了解详情可以浏览[AdaptNSW](#)和你的居所介绍资料。可以考虑改变的地方包括:
  - 在房屋面向太阳的一侧安装窗帘或百叶窗。
  - 安装室外遮阳篷、遮阳板,或其他可以防止阳光直射窗户的遮阳装置。
  - 为房屋作隔热处理,这将有助于炎热高温时室内仍能保持较为凉爽。

### 如何在炎热高温期间保障婴幼儿的安全?



#### 让你的孩子保持凉爽

- 明白你的宝宝和幼儿的体温在短时间内就会过热并出现脱水。
- 炎热高温天气时定期检查孩子的状态。
- 不要带你的孩子去炎热高温的地方,鼓励他们减少活动量。
- 在清晨气温较为凉爽的时段外出活动。
- 给你的孩子穿着宽松轻薄的衣服,遮阳帽和防晒霜能保护他们免受烈日伤害。
- 可以用湿布、毛巾,或温水浴为你的孩子降温,或用海绵和温水给他们擦身。千万不能用冷水。
- 确保宝宝周围空气流动畅通,拆除婴儿床四周的衬垫,这有助空气流通。
- 在摇篮或婴儿床附近放置一些湿毛巾或床单,帮助降低周围环境空气温度。
- 婴儿手推车内可能很热:
  - 炎热高温时不要把你的宝宝留在婴儿手推车内睡觉。
  - 如果可能,拆除婴儿手推车后面的挡板,帮助空气流通,使车内温度保持较为凉爽。
- 无论气温高低,任何时候都不可以把婴儿或幼儿留在汽车内。即使车外温度不高,车厢内会很快变得非常闷热。
- 切勿为了遮挡阳光而用毯子或毛巾盖住车内的婴儿安全座篮,这样做只会限制空气流通。
- 用遮阳帘挡住车窗。



#### 让你的家保持凉爽

- 使用空调设备(如果有)。没有空调时可以使用电风扇通风。但是,电风扇务必放在孩子触摸不到的地方,同时也不要直接对着孩子吹风。
- 关上百叶窗,拉上窗帘,阻挡阳光射入室内。
- 在家中较为凉爽的区域活动。
- 尽量减少使用炉子或烤箱,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。
- 如果能够安全外出而不会过热,可以去本地较为凉爽的地方避暑。



#### 不断补充水分

- 炎热高温时,你可能需要或必须为未满六个月的婴儿增加喂食次数。
  - 如果婴儿正在吃母乳,母乳能够满足他们的需要,无需额外喂水。正在哺乳的母亲则应该确保她们摄入充足的液体。
  - 如果是给婴儿奶瓶喂奶,可能需要增加喂奶次数。
- 如果婴儿的年龄至少已有六个月,炎热高温时应该给他们额外补充液体。清水是最好的选择。获取更多预防脱水的提示可以浏览Healthdirect网站。
- 外出时携带饮用水。

# 防暑降温保健康

## 炎热高温与健康:婴幼儿安全信息

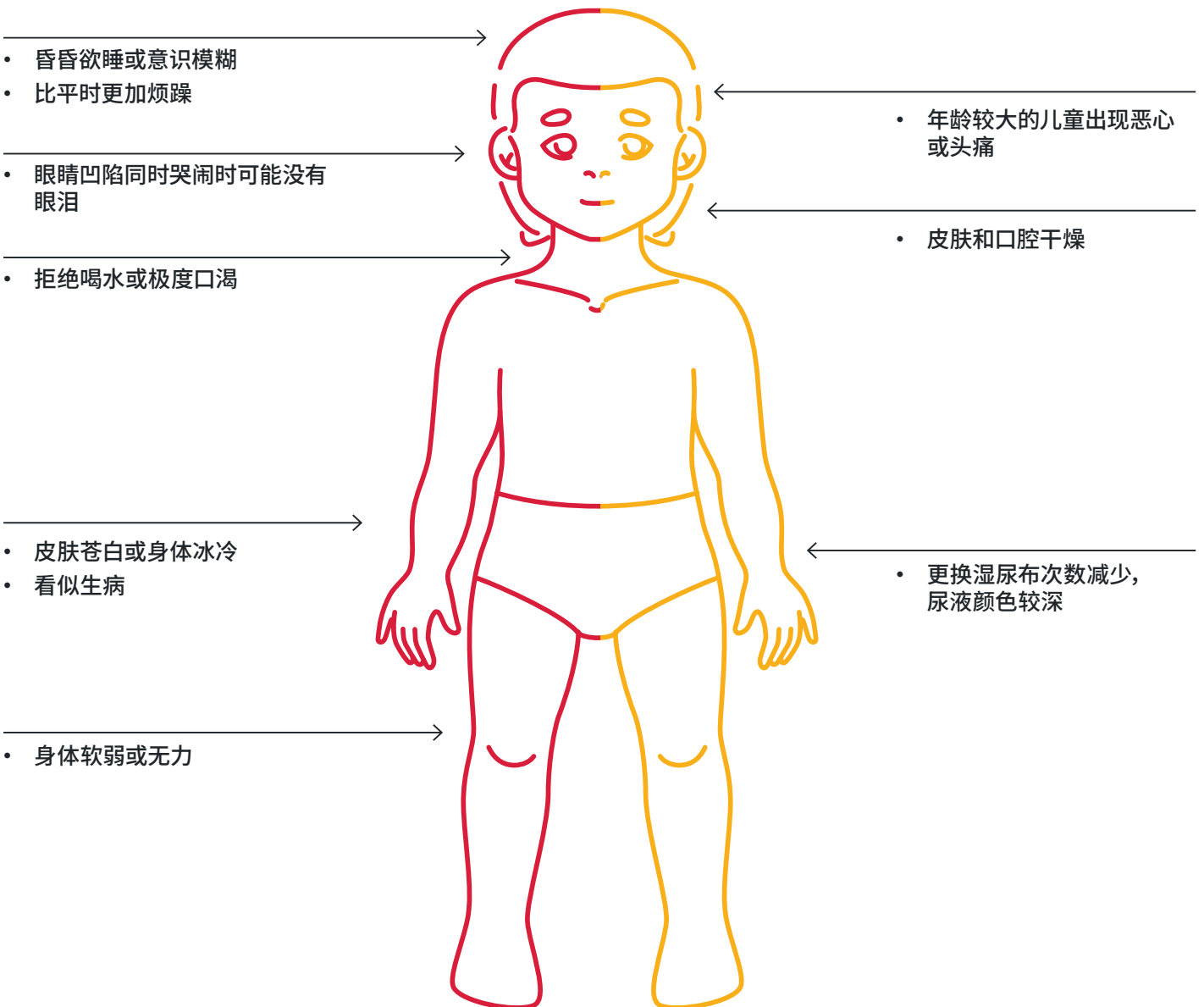


### 我的宝宝和年幼的孩子出现热疾病时有哪些迹象?

判断你的宝宝或年幼的孩子是否受到炎热高温天气的影响并不总是那么容易。天气炎热时,观察孩子是否有以下脱水或热疾病迹象很重要。

#### 严重脱水或严重热疾病

#### 轻度脱水或轻度热疾病



#### 如何应对

你的宝宝或年幼的孩子出现严重脱水或热疾病症状时,应拨打“三个零”(000)呼叫紧急救护。

#### 如何应对

如果你的宝宝和年幼的孩子出现轻度脱水症状,而你为此感到担忧,应该去看医生或致电1800 022 222联系Healthdirect热线获取信息和帮助。热线每周7天,每天24小时工作。

# 防暑降温保健康

炎热高温与健康:婴幼儿安全信息



你的宝宝或年幼的孩子出现严重脱水或热疾病症状时,应拨打“三个零”(000)呼叫紧急救护。



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](http://www.health.nsw.gov.au/beattheheat)