

极端高温 过度暴露

热衰竭

身体过热时就会发生热衰竭，常伴有脱水。如果未得到妥善治疗，可发展为中暑。

了解迹象

- 大汗淋漓
- 虚弱和疲劳
- 脉搏快速微弱
- 肌肉痉挛
- 寒战
- 恶心
- 眩晕

治疗方法

- 在阴凉处或有空调的地方
- 休息
- 喝水
- 脱掉多余的衣物
- 在浅水区涉水

中暑

中暑可致命，且需立即接受治疗。

了解迹象

- 不出汗
- 高体温
- 脉冲快速强烈
- 精神状态有变
- 悸动性头痛
- 可能丧失意识
- 意识混乱

治疗方法

- 立即拨打 911
- 带往医院
- 进行冷敷
- 不要喂食液体



保持凉爽小贴士

保持水分充足
多喝水，避免饮用含咖啡因或酒精的饮料

在凉爽的空间休息
在有阴凉或有空调的地方休息。避免剧烈的户外活动

检查邻居的情况
在极端高温时期，定期检查老年邻居、儿童和宠物的情况

适当使用风扇
当室内温度高于 95°F 时，请勿使用风扇，因为这样会抑制出汗（即温度调节）

如果您在外面看到有无家可归的人员需要庇护或降温解暑，请拨打庇护所热线 (202) 399-7093，如果对安全和健康的威胁迫在眉睫，请拨打 911。