

必备品

如果您的家人或朋友有特殊需要，请提前做好准备以满足他们的应急之需。此外，还需准备以下物品，以便应对极度高温的环境

- 非酒精类冷饮
- 急救箱
- 防晒霜
- 宽沿帽/户外帽
- 空调设备
- 太阳镜
- 冷敷物品
- 保湿液

监护高风险人群

任何人可能在任何时候遭遇与高温相关的疾病，但是相比之下某些人更容易患上此类疾病。

- 婴儿和孩童对高温非常敏感，但需要依赖看护人为他们调节控制环境温度。
- 65 岁以上的老人可能对温度变化不太敏感而无法采取应对措施。
- 体重超标的人群可能因不易散发体热而易患高温疾病。
- 体力消耗过大或刚运动过的人可能脱水，因此更易患高温疾病。
- 患有心脏病、高血压或正在服用某些抗抑郁、改善失眠或促进血液循环的药物的人受极度高温的影响可能更大。

<http://emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/>

洛杉矶县议会 County of Los Angeles Board of Supervisors



Hilda L. Solis

第一区

Mark Ridley-Thomas

第二区

Sheila Kuehl

第三区

Janice Hahn

第四区

Kathryn Barger

第五区

Sachi A. Hamai

洛杉矶县心理健康服务部
Los Angeles County Department of Mental Health

社区与政府关系处
Community and Government Relations Division

公共信息官

550 South Vermont Avenue, 6th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-3700

dmh.lacounty.gov

S-CH

洛杉矶县心理健康服务部 County of Los Angeles Department of Mental Health



极度高温紧急情况



孕育希望、促进健康、帮助康复

应急外展服务局
Emergency Outreach Bureau
灾害服务部门
Disaster Services

550 South Vermont Avenue, 10th Floor
Los Angeles, CA 90020
213-738-4919
dmh.lacounty.gov

Jonathan E. Sherin, M.D., Ph.D.
社会福利学博士，主任



使命宣言

通过合作关系，增强社区在帮助民众
应对灾害、恢复身心方面的能力，
藉此提高民众的生命质量。

什么是极度高温

极度高温是指超出地区平均高温大约 10 度或以上且持续数周的温度。极度干燥酷热的天气会引发沙尘暴，造成能见度低下。这样情况持续较长时间且没有充足降雨时，则会造成干旱。热浪伴以干旱是一种非常危险的局面。

emergency.cdc.gov/disasters/xtremeheat/

老年人（65 岁及以上）、幼儿、慢性病患者、

预防高温疾病

接受某些药物治疗的病患以及存在体重超标和酗酒问题的人群尤其容易中暑。

高温疾病情况

晒伤

症状：皮肤发红疼痛；可能出现肿胀、水疱、发热、头痛。

中暑性痉挛

症状：痛性痉挛，通常出现在腿部和腹部。大量出汗。

热衰竭

症状：大量出汗、身体虚弱、皮肤湿冷、面色苍白。脉搏减弱。眩晕、呕吐。

emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/

中暑

中暑是最为严重的高温疾病。身体排不出汗，无法散热。体温可能在 10 到 15 分钟内升至 106°F 或更高。预示中暑的征兆各有不同，其中可能包含：

- 皮肤红热、干燥（无汗）
- 心跳加速、有力
- 搏动性头痛
- 头昏、恶心、意识模糊或不省人事
- 体温极高（103°F 以上）

emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat/

高温天气下出现健康紧急情况时的应对措施

- 将患者移到阴凉区域
- 用凉水冲淋患者或将患者放在凉水中以立即降低体温
- 将床单用凉水打湿后包裹患者并用风扇为其降温
- 观察体温并不断为患者降温，直至体温达到 101°F 到 102°F
- 及早就医

反应

常见反应

- 烦躁不堪
- 情绪低迷
- 焦虑不安
- 反应迟钝
- 疲惫虚脱
- 活动量下降

帮助提示

帮助提示

- 吹空调是抵御高温引发的疾病和死亡的最为有效的方法。
- 前往您周边拥有空调设施的地方，例如商场、老人中心、图书馆或公共健康组织赞助的避暑场所。
- 喝非酒精类冷饮，增加液体的摄入量，不管您活动量的多少，每小时应喝 2-4 杯水。
- 穿质轻、色浅且宽松的衣物，涂抹防晒霜。
- 尽量将户外活动安排在早间和晚间进行。
- 不要将婴儿、儿童或宠物留置在停泊的车内。
- 避免食用热食和难消化的食物。此类食物会增加体内的热量。
- 在紧急情况下，当地应急网络或新闻站会提供相关信息和指示。

及时了解最新消息

- 当温度达到 90°F 时，电风扇将无法预防高温疾病。

