

必需物品：

如果您的家人或朋友有特定需要，請提前準備以滿足這些需要。此外，請準備下列物品以應對酷熱天氣：

- 冰鎮非酒精飲料
- 急救包
- 防曬霜
- 戶外寬邊帽
- 空調
- 太陽鏡
- 冷敷佈
- 保濕乳

監控高風險人群

儘管任何人隨時都可能患熱疾病，但某些人患病的風險更高。

- 嬰兒和小孩對高溫敏感，需要照護者對環境進行調節。
- 65歲以上人群不太能感覺溫度變化並作出回應。
- 肥胖者更易出現熱疾病，因為他們傾向於保留更多的身體熱量。
- 用力過度或運動過度的人可能會脫水並更易出現熱疾病。
- 心臟病、高血壓患者或服用某些抑鬱症、失眠或血液循環不良藥物的人更易受酷熱天氣的影響。

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

洛杉磯郡 Board of Supervisors



Hilda L. Solis

第一區

Mark Ridley-Thomas

第二區

Sheila Kuehl

第三區

Janice Hahn

第四區

Kathryn Barger

第五區

Sachi A. Hamai

首席執行長

洛杉磯郡 Department of Mental Health
Community and Government Relations Division

公共資訊主任

550 South Vermont Avenue, 11th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-2908

<http://dmh.lacounty.gov>

T-CH

洛杉磯郡

Department of Mental Health



極度酷熱緊急情況



孕育希望、促進健康和支援復原

Emergency Outreach Bureau Disaster Services

550 South Vermont Avenue, 10th Floor

Los Angeles, CA 90020

213-738-4919

<http://dmh.lacounty.gov>

Jonathan E. Sherin, M.D., Ph.D.

主任



洛杉磯郡

Department of Mental Health

使命陳述

透過合作關係來增強社區復原和承受的能力，共創豐富的人生。

甚麼是極度酷熱？

極度酷熱的定義是溫度比本地平均高溫高出 10 度或以上並持續數週。過度乾燥和酷熱狀況會導致塵暴和能見度低。長期降水不足會出現乾旱。熱浪結合乾旱是非常危險的。

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

老人（65歲及以上）、幼兒、有慢性疾病的

預防熱疾病

人、服用某些藥物的人，以及有體重和酗酒問題的人尤其容易遭受酷熱的影響。

熱狀況

症狀：皮膚發紅和疼痛，可能出現腫脹、水泡、發燒和頭痛。

熱痙攣

症狀：通常出現在腿部和腹部肌肉的疼痛性痙攣。

熱衰竭

症狀：倒汗、虛弱、皮膚濕冷蒼白、脈搏微弱、昏暈和嘔吐。

中暑

中暑是最嚴重的熱病。不出汗並且體溫無法降低。體溫在 10 至 15 分鐘內可能升至 106°F 或更高。中暑的警告訊號各有不同，但包括：

- 皮膚乾紅、發熱（不出汗）
- 脈搏快而強
- 搏動性頭痛
- 暈眩、噁心、意識混亂或無意識
- 體溫極高（高於 103°F）

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

酷熱天氣出現緊急健康狀況時怎麼辦

- 將患者移至陰涼處
- 將患者放到涼爽淋浴下或浴盆中冷卻
- 用濕涼被單包裹患者身體並用風扇送風
- 監控體溫並冷卻至 101 至 102 F
- 盡快獲得醫療援助

反應

常見反應：

- 易怒
- 沮喪
- 憂慮
- 行動遲緩
- 疲憊
- 活動量減少

長期影響

有用提示

有用提示：

- 空調是針對熱疾病和死亡的第一保護因素。
- 前往有空調的地方，如您所在地區的購物中心、老年中心、圖書館或公共衛生機構贊助的避暑站。
- 飲用冰鎮非酒精飲料，無論活動量如何，都要增加液體攝入量（每小時 2-4 杯水）。
- 穿戴質輕、淺色、寬鬆的衣物，並使用防曬霜。
- 將戶外活動時間限制在早晚時分。
- 請勿將嬰兒、兒童或寵物留在停泊的車裡。
- 避免熱食和油膩食物。這些食物會給身體增加熱量。

瞭解最新資訊

- 當地應急網路或新聞中心將提供應急資訊和指示。
- 當溫度達到 90 度時，電風扇將無法預防熱疾病。

