

# 注意安全： 高温病

## 了解症状

**痱子：**红色或粉红色皮疹，通常出现在出汗较多的部位。

**热衰竭：**表现为暴汗、虚弱、头晕、恶心、呕吐乃至昏厥。

**热痉挛：**因出汗过多导致脱水和缺乏营养而引起的疼痛性肌肉痉挛。

**中暑：**表现为头晕、头痛、意识模糊乃至昏厥，皮肤发热、干燥或潮湿。这是医疗紧急情况——应立即寻求紧急救援并马上给患者降温。

如果出现这些症状，请咨询医护人员或拨打 Health811 (TTY: 711)。

如果出现医疗紧急情况（如意识丧失），请立即拨打急救电话。

## 做好准备

**保证水分摄入：**多喝冷饮。最好喝水。

**保持凉爽：**穿浅色、宽松的衣服，戴帽子，涂防晒霜。

**待在室内：**一天中最热的时候（通常是中午到下午 2 点），请待在有空调的家中或公共建筑内（如商场、图书馆或降温站）。



**确保家中环境舒适：**夜间开窗通风。白天关闭遮阳篷、窗帘或百叶窗，减少室内热量。

**关注朋友、家人和邻居的情况：**每日一查，尤其当他们处于高危状态，或没有空调可用时。