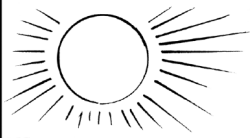
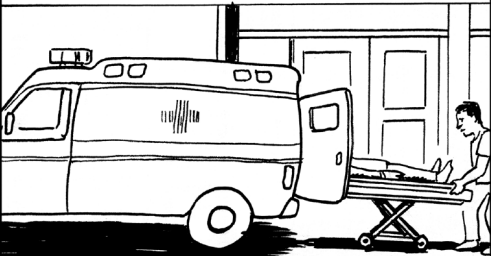


在炎熱的天氣中保證安全

在摩特諾瑪縣的熱天，有很多人都有嚴重的健康問題。



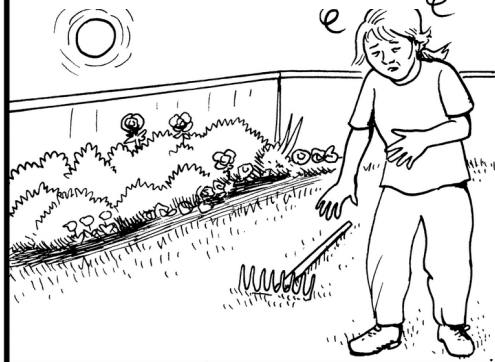
EMERGENCY ROOM



中暑

若有人不能快速降溫，他們可能會開始中暑。他們可能會感覺到：

- 肌肉痙攣
- 頭暈或虛弱
- 頭痛
- 惡心嘔吐



如果您有這些症狀，請轉移到較涼爽的地方，抬起您的雙腳，喝一些水。



中暑是非常嚴重的病症，若沒有立即治療，可能會致命。請注意：

- 極高的體溫
- 紅、熱且乾燥的皮膚
- 快速、強烈的心跳
- 神志不清和喪失意識



若有人有嚴重的中暑症狀，請立即致電9-1-1！並立即將患者轉移到比較涼爽的地方。



有心臟問題、中風者或腎衰竭的人在天氣炎熱時更容易中暑。這些都是炎熱天氣中最常見的健康問題！

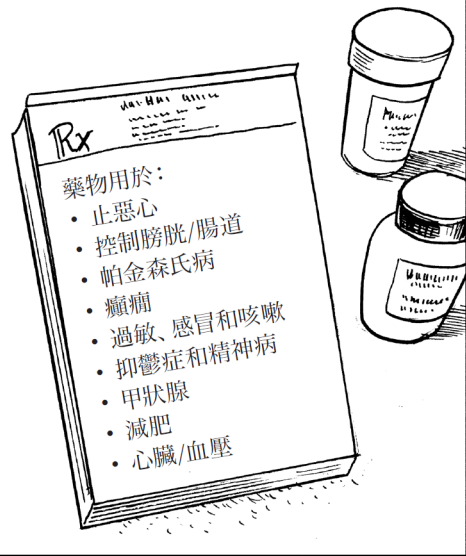


另一些健康問題也會讓您的身體更難降溫。

我有糖尿病，所以在炎熱的天氣中，我會記錄下我的血糖指標。



某些藥物可能也會讓您對炎熱更加敏感。



向您的醫生或護理者問詢：您的藥物或健康狀況是否會讓您在高溫天氣下面臨更大的危險。



在炎熱的天氣中保證安全

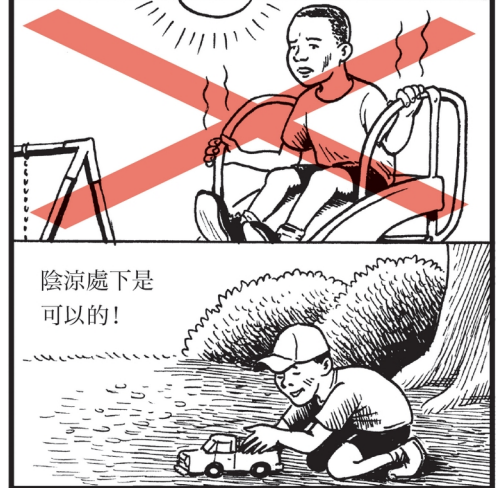
注意家人和鄰居中可能比較容易中暑的人。



孩子也可能中暑，因為他們非常活躍，還可能會忘記喝水。



在炎熱的日子裡，避免讓孩子在白天最熱的時候直接曬太陽。



千萬不要把嬰兒、幼兒或寵物留在停放的汽車裡，即使是開了車窗。即便是一分鐘也要避免！汽車可以在幾秒鐘內變成危險的高溫區！

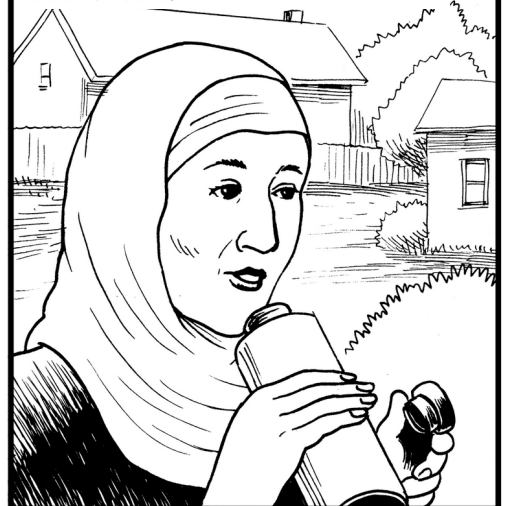


在戶外工作的人也應該經常休息來降溫。



降溫的方法

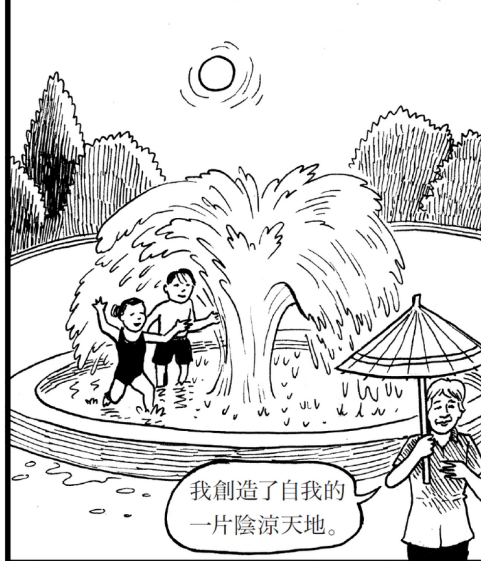
經常喝水或者其他飲料非常重要。不要等到您渴了再喝。



吃含有大量水分的食物。



在噴泉或噴水池邊玩，去游泳池，呆在樹蔭下。



在炎熱的日子裡，想辦法去有空調的地方。

