

# 在炎热的天气下妥善照顾自己

## 保持凉爽的小贴士

- 比平时多喝水，不要等到口渴时再喝水。
- 避免饮用含酒精和含糖的饮料。
- 以冷水淋浴或沐浴。
- 打开风扇，以形成对流风。
- 穿着浅色和宽松的衣物。
- 避免使用炉子或烤箱。



如需了解更多信息，请访问  
[www.cdc.gov/extremeheat](http://www.cdc.gov/extremeheat)

## 中暑虚脱

轻度中暑。症状包括：

- 心率加速且呼吸短促
- 大量排汗
- 极度虚弱
- 头晕
- 恶心、呕吐

**正确做法：**

- 脱下过多衣物，
- 在凉爽区域休息。
- 大量饮水。
- 以冷水淋浴、沐浴或擦浴。

## 中暑

如果身体无法自行调节体温，则可能会导致死亡或残疾。症状包括：

- 体温达到或超过 103 度 (39.4 摄氏度)
- 意识混乱
- 脉率增快
- 协调障碍
- 皮肤干热或出汗不止
- 搏动性头痛
- 癫痫发作、昏迷

**如有人中暑，应采取下列正确做法：**

- 拨打 911。
- 将患者移至阴凉处。
- 为患者补充水分
- 为患者以冷水淋浴、沐浴或擦浴

