

# 在炎热的天气下照顾好自己。

## 保持凉爽的小贴士

- 多喝水。避免饮用含酒精和含糖的饮料
- 吃咸味零食, 补充因大量出汗而流失的盐分
- 以凉水淋浴或沐浴
- 打开风扇, 以形成对流风
- 穿浅色宽松的衣服
- 避免使用炉子或烤箱
- 尽可能在清晨或傍晚进行户外活动

## 热衰竭 | 轻度热病

### 症状包括:

- 心跳加速
- 浅快呼吸
- 大量排汗
- 虚弱或肌肉痉挛
- 头晕或昏厥
- 恶心和呕吐

### 正确做法:

- 脱下过多衣物
- 在凉快的地方休息
- 多喝水。吃咸味零食
- 以凉水(不是冷水)淋浴、沐浴或用湿毛巾降温
- 如果症状持续超过1个小时, 请及时就医

## 中暑 | 致命疾病

### 症状包括:

- 意识混乱
- 协调障碍
- 脉搏加快
- 皮肤灼热、干燥或出汗过多
- 剧烈头痛
- 癫痫发作或昏迷

### 正确做法:

- 立即拨打 9-1-1!
- 转移到凉快的地方
- 只有在完全清醒的情况下才能喝几口水
- 以凉水(不是冷水)淋浴、沐浴或用湿毛巾降温