

做好应对 防极端高温

在所有与天气有关的灾害中，极端高温每年往往导致最高死亡人数。



FEMA

FEMA P-2304/2018 年 6 月

在美国大部分地区，出现极端高温时，高温高湿状况持续长时间（2至3天），温度可达90度以上。



风险更大



随处都可能发生



湿度会增加热感，如酷热指数所测量

如果您处于极端高温预警区

找寻有空调的地方(如可能)。



查看家人和邻居情况。

避免剧烈运动。



多喝水。

警惕暑热病。



警惕热痉挛、热衰竭和中暑。

穿轻薄衣物。



切勿留人或宠物在封闭车内。

极端高温逼临时， 如何保持安全

现在做好准备

寻找您社区中可以前往乘凉的地方。

尽量让家中保持凉爽：

- 用窗帘或百叶窗 遮住窗户。
- 给门窗装上防风雨条。
- 使用窗户反射器，如铝箔板，以反射高温至室外。
- 增添隔热材料，以防止热气进入。
- 使用动力阁楼通风机或阁楼风扇，通过清除热空气来调节建筑物阁楼的热量水平。
- 安装窗式空调，并在其周围进行隔热处理。

学会识别暑热病前兆。如需更多信息，请访问 www.cdc.gov/disasters/extremeheat/warning.html。

期间注意安全

高温天气里，切勿将儿童、成人或动物单独留在车内。

找寻有空调的地方。图书馆、购物中心和社区中心可提供乘凉地方，让我们避避暑。

如果您身处室外，请找寻阴凉处。戴宽帽檐帽子，以保护您的面部。

穿宽松、轻便、浅色衣物。

多喝水，不让身体缺水。如果您或您所照顾的人有特殊的饮食习惯，请向医生询问最佳选择。

室外温度高于95 度时，请勿使用电风扇。您可能会增加暑热病风险。风扇让空气流动，让人感觉舒适，但并不会降低体温。

避免高能运动。

查看您自己、家人和邻居是否有暑热病前兆。

识别+ 应对

了解暑热病前兆和治疗方法。

热痉挛

- **征兆：**胃部、手臂或腿部肌肉疼痛或痉挛
- **应对措施：**前往凉爽的地方。脱掉多余衣物。小口饮用含盐和糖的清凉运动型饮料。如果痉挛持续时间超过一小时，请就医。

热衰竭

- **征兆：**大量出汗、脸色苍白、肌肉痉挛、疲倦、虚弱、头晕、头痛、恶心或呕吐、昏厥
- **应对措施：**前往有空调的地方，并躺下。宽松衣物，或脱掉衣物。洗个凉水澡。小口饮用含盐和糖的清凉运动型饮料。如果症状恶化或持续时间超过一小时，请就医。

中暑

- **前兆：**口测体温极高（超过 103 度）；皮肤发红、发热、发干、无汗；脉搏快速强烈；头晕；意识模糊；失去知觉
- **应对措施：**拨打 9-1-1 或立即将患者送往医院。在医务人员到来之前，尝试各种可用方法进行降温。

主动掌控您的安全

请前往 Ready.gov/zh-hans/heat。请下载 FEMA 应用程序以获得更多有关准备应对极端高温的信息。



FEMA

FEMA P-2304