

高温天气防暑攻略

高温天气防暑攻略

3个误区

可以直接冲凉降温?

「真相」

高温环境下,人体血管本就处于扩张状态,突然的冷水刺激不仅会造成血管收缩,引起心悸、头痛等不适,还可能诱发心绞痛,导致急性心肌梗塞或猝死。应该等体温恢复、汗液干透或不出汗时再洗澡,且水温不宜过凉。



高温天气防暑攻略

3个误区

猛喝水就能解暑?

「真相」

一次或短期内大量饮水,可能会导致机体出现稀释性低钠血症,也就是“水中毒”,严重者会出现昏迷。饮水注意要少量多次,适当饮用淡盐水、运动饮料等。



高温天气防暑攻略

3个误区

待在室内就不会中暑?

「真相」

中暑跟人所处环境的温度、湿度、通风条件等相关,长时间待在密闭无风、高温高湿的室内也会中暑,老人、体弱多病者尤其要警惕。



高温天气防暑攻略

4步急救

转移

迅速脱离高温高湿环境,转移至阴凉通风处,使患者平躺并去除全身衣物。

降温

用冷水反复擦拭患者身体,扇风进行降温。在条件允许的情况下用毛巾裹住冰块,敷在患者颈部、腋下、腹股沟处。

补水

如果患者意识清醒,可以让其饮用一些运动饮料或加少许盐的冷开水。注意不要猛饮、多饮。

送医

对于病情严重者,要立即拨打120送医救治。

高温天气防暑攻略

5种环境

太阳直晒的露天室外

闷热、通风差的室内

通风差、温度高的车间

未开空调的车内

人群拥挤、产热集中、散热困难的场所

高温天气防暑攻略

6类人群易中暑



来源:应急管理部宣传教育中心

高温天气防暑攻略

这些症状都是中暑

先兆中暑

口渴、乏力、多汗、头晕,体温正常或略微升高。

轻度中暑

面色苍白、四肢湿冷、血压下降、心率加快,体温超过38°C。

重度中暑

高热、痉挛、惊厥、休克、昏迷等。重度中暑按表现不同分为热痉挛、热衰竭、热射病等3种类型。其中,热射病是最严重的类型,如不及时救治,可能危及生命!



高温天气防暑攻略

5多1少

多遮阳

如必须外出,要选择吸汗、宽松、透气的衣服,打遮阳伞、戴遮阳帽和遮阳镜。

多喝水

不要等到口渴才喝水,喝水要“少量多次”注意补充盐分和矿物质。

多通风

确保室内通风良好注意避免空调、风扇直吹身体。

多休息

保证睡眠充足,适当增加午休。

多留意

额外关注老人、小孩的身体状况,切勿将孩子单独留在车内。

少外出

切忌长时间暴露在太阳下,避免在10时至16时外出运动或劳动。

