

## 暑热是否是Hawai'i的一个问题？

是。过去十年间，由于气候变化，湿热型白天和温热型夜晚的平均天数增加了一倍多，而且预计还会增加。

## 什么是暑热相关性疾病？

身体过热而不能正常降温时，即会发生暑热相关性疾病；如果没有适当处理，病症会从轻度迅速发展至重度。

## 这不仅仅与酷热有关，还与湿度有关。

Hawai'i的年平均相对湿度全美最高。

太过潮湿时，身体很难降温，而导致暑热相关性疾病。



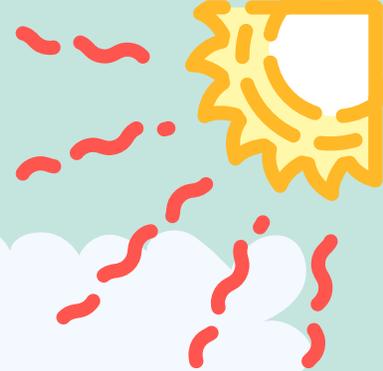
请与您的朋友和邻居分享本手册信息！

# 今夏请保持凉爽！

关注我们的@hawaiidoh，获得Hawai'i今夏暑热相关性疾病的更新信息！



请访问www.heat.gov，了解有关暑热病、酷热以及如何应对的更多资源



# 暑热安全提示

演讲人：



## 哪些人最容易出现暑热相关性疾病？

我们都很容易发生暑热相关性疾病，但有些人比其他人更有危险。

-  老年人
-  残障人士
-  患有基础病的人员
-  户外工人和农民
-  儿童
-  孕妇
-  无家可归人员
-  超重和肥胖人员
-  刚刚接触这种天气的人员

## 暑热病的体征以及如何去做

### 热虚脱

- 晕倒或头晕
- 恶心
- 虚弱
- 肌肉痉挛
- 皮肤湿冷
- 出汗过多

### 我该如何去做？

请移至凉爽区域，饮水，并松开衣扣；如果症状持续存在，应寻求医疗救治。



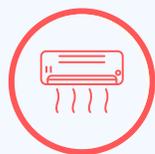
### 中暑

- 思维不清
- 头晕
- 失去意识
- 严重头痛
- 皮肤干热
- 停止出汗

### 我该如何去做

拨打911，松开衣扣，移至凉爽区域，饮水（如果可以），用水和冰袋给皮肤降温。

## 如何避免暑热病



待在有风扇或空调以及阴凉的地方，保持凉爽



大量喝水



查看有暑热相关性疾病高风险的邻居



穿着轻便、宽松的衣服



在户外戴上遮阳帽或打上遮阳伞



避免阳光暴晒