

暑熱是否是Hawai'i的一個問題？

是。過去十年間，由於氣候變化，濕熱型白天和溫熱型夜晚的平均天數增加了一倍多，而且預計還會增加。

什麼是暑熱相關性疾病？

身體過熱而不能正常降溫時，即會發生暑熱相關性疾病；如果沒有適當處理，病癥會從輕度迅速發展到重度。

這不僅僅與酷熱有關，還與濕度有關。

Hawai'i的年平均相對濕度全美最高。

太過潮濕時，身體很難降溫，進而導致暑熱相關性疾病。



請與您的朋友和鄰居分享本手冊資訊！

今夏請涼 保持爽

關注我們的@hawaiidoh，獲得Hawai'i今夏暑熱相關性疾病的更新資訊！



請訪問www.heat.gov，了解有關暑熱病、酷熱以及如何應對的更多資源



暑熱安全提示

演講人：



哪些人最容易出現暑熱相關性疾病？

我們都很容易發生暑熱相關性疾病，但有些人比其他人更有危險。



老年人



殘障人士



患有基礎病的人員



戶外工人和農民



兒童



孕婦



無家可歸人員



超重和肥胖人員



剛剛接觸這種天氣的人員

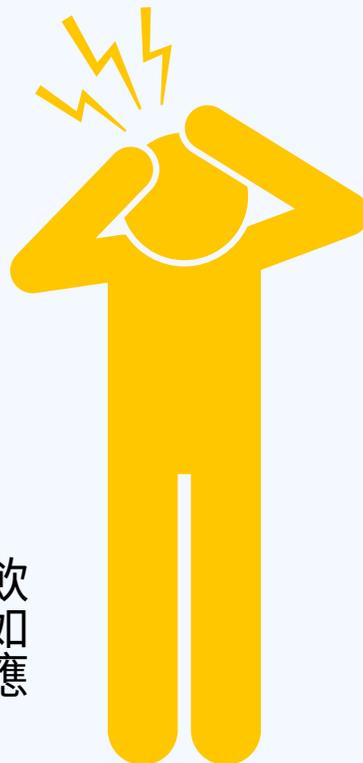
暑熱病的體征以及如何去做

熱虛脫

- 暈倒或頭暈
- 惡心
- 虛弱
- 肌肉痙攣
- 皮膚濕冷
- 出汗過多

我該如何做？

請移至涼爽區域，飲水，並鬆開衣扣；如果癥狀持續存在，應尋求醫療救治。



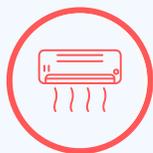
中暑

- 思維不清
- 頭暈
- 失去意識
- 嚴重頭痛
- 皮膚幹熱
- 停止出汗

我該如何做？

撥打911，鬆開衣扣，移至涼爽區域，飲水（如果可以），用水和冰袋給皮膚降溫。

如何避免暑熱病



待在有風扇或空調以及陰涼的地方，保持涼爽



大量喝水



查看有暑熱相關性疾病高風險的鄰居



穿著輕便、寬松的衣服



在戶外戴上遮陽帽或打上遮陽傘



避免陽光暴曬