



# 預防高溫天氣

高溫可能導致疾病，甚至死亡。在溫度極高時，可採取下列預防措施減少風險。

## 預防高溫天氣，減少高溫虛脫及中風危險：

- 儘量留在室內以及有空調的環境中，除非你肯定自己的身體能夠承受高溫。
- 多喝水，但避免飲用含酒精、咖啡因或大量糖分的飲料。
- 少吃多餐，保持營養均衡。
- 不要把任何人或寵物留在封閉且停泊的車輛中。
- 避免給嬰兒穿得過厚，也不要將嬰兒包在厚毯子中。
- 經常察看老年人、病人或可能需要幫助的人。如果你可能需要幫助，請作出安排，在天氣炎熱的時候讓家人、朋友或鄰居至少每天來看你兩次。
- 確保寵物飲用足夠的水。
- 只有在醫生指定的情況下才應當服用鹽片。如果你的醫生限制你的飲食中的鹽分，請在增加攝入的鹽量之前向醫生洽詢。
- 如果你服用利尿藥、抗過敏藥、治療抑鬱症或痙攣的處方藥，請向醫生瞭解日照及高溫可能對你產生的影響。
- 遮蔽在上下午會被陽光穿透的窗子。篷布或天窗能夠把進入房屋的熱量最多減少 80%。

## 如果外出：

- 如果你要在戶外運動，應把運動時間安排在早晨或傍晚氣溫較低時，然後逐步養成適應高溫的能力。
- 在戶外運動時經常休息。
- 戴寬邊帽，塗防曬霜，穿淺色的寬鬆衣服。
- 一旦感到有高溫引起的不適（頭暈、噁心、頭疼、肌肉痙攣），前往較涼爽的地點，休息幾分鐘，慢慢地喝少量冷飲。如果不見好轉，應立即就醫。
- 避免曬傷：如果皮膚被日光灼傷，冷卻的速度就會降低。應塗抹 SPF（防曬係數）較高的防曬霜。
- 避免急劇的溫度變化。從高溫環境中出來立即洗冷水浴可能導致體溫急劇降低，老人或小孩尤為如此。

## 如果停電或沒有空調

- 如果沒有空調，呆在房屋的最下層，避開日曬。
- 向醫生瞭解如何保存需要冷藏的處方藥品。（如果停電，大多數藥品都可以在關閉的冰箱中存放三小時而不受影響。）
- 在冰櫃中放幾瓶水，如果停電，把結的冰放在冰箱中，不要打開冰箱門。



PO Box 47890  
Olympia, WA 98504-7890

網站：

[www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov)

360-236-4027  
(800) 525-0127