



極端高溫以及如何在高溫下保持健康

加利福尼亞的夏季和秋季可能炎熱乾燥。炎熱的天氣非常危險，容易讓人感到不適。面對炎熱天氣，您可以採取措施保護自己。

極端高溫是什麼？

極端高溫是指室外溫度非常高，或空氣濕熱，讓人感到沉悶壓抑。



極端高溫是否會誘發疾病？

極端高溫會導致體溫快速上升。發生這種情況時，您可能感到不適。如果在炎熱天氣下開始感覺不舒服，請及時告知支持團隊。這可能是緊急情況。

常見的高溫相關疾病和症狀：

- **中暑** – 患者出現高燒，還可能會出現心率加快、頭痛、頭暈、噁心反胃、意識模糊，並且可能會昏倒。
- **熱衰竭** – 患者出現多汗，可能會出現心率加快、噁心反胃、頭暈、虛弱、頭痛、痙攣，並可能昏倒。
- **熱痙攣** – 肌肉疼痛和痙攣，常在腹部和腿部。
- **曬傷** – 皮膚在陽光暴曬下變紅、疼痛、發熱。
- **熱疹** – 由於出汗過多，皮膚會受到刺激並出現成簇的丘疹或小水泡。



您可以下載 CDC 指南，了解如何判斷您或他人是否出現高溫相關的疾病，以及如何處理：

[高溫相關疾病 \(cdc.gov\)](https://www.cdc.gov/heat/)

保持涼爽，避免曬傷

保持涼爽途徑：

- 穿著輕便、淺色和寬鬆的衣服。
- 盡可能待在有空調的地方。
- 鍛煉或戶外工作時要注意自己的節奏。
- 在涼爽的時候工作或鍛煉。
- 炎熱天氣下外出時，務必塗抹防曬霜、戴寬邊帽和太陽鏡。
- 切勿待在停放的汽車內，也不要將人或寵物留在停放的汽車內，即使略微搖下車窗，汽車也會很快變熱。
- 不要在氣溫很高的時候吃太熱或不好消化的飯菜。
- 有關保持涼爽的更多信息，請參閱此[網站](#)。

頻繁補水

請記住：

- 高溫天氣下增加飲水量。
- 不要等到口渴了才喝水。
- 遠離含糖、咖啡因和酒精的飲料。

保護他人

- 檢查朋友和家人，確保他們在酷暑中保持涼爽並感覺健康。

您知道嗎：曬傷會使身體難以降溫，並導致脫水。避免曬傷有助於避免脫水。

