



## 極端高溫和高溫相關疾病

加州夏秋季節炎熱乾燥，可能誘發高溫相關疾病，如中暑、熱衰竭、熱痙攣、曬傷和熱疹。上述疾病均可預防。熱浪期間，您可以採取一些措施來保護您服務的對象。

### 極端高溫是什麼？

極端高溫或熱浪是指室外溫度非常高，或空氣濕熱，讓人感到沉悶壓抑。

### 極端高溫會對身體產生什麼影響？

暴露在極端高溫下時，身體的溫度控制系統可能會過載，導致體溫迅速升高。體溫過高會影響大腦和其他重要器官。

常見的高溫相關疾病和症狀有：

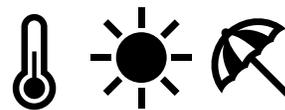
- **中暑** – 身體喪失排汗能力，無法控制體溫，導致核心體溫迅速升高，並可能導致意識喪失和死亡。這是醫療緊急情況。撥打 911
- **熱衰竭** – 身體通過排汗損失過多水分和鹽分，如果不及時治療，可發展為中暑。
- **熱痙攣** – 由於大量排汗或身體活動，導致身體損失水分和鹽分，引發肌肉疼痛和痙攣，通常出現在腹部和腿部。
- **曬傷** – 皮膚在陽光暴曬下變紅、疼痛、發熱。
- **熱疹** – 由於出汗過多，皮膚會受到刺激並出現成簇的丘疹或小水泡。

### 哪些人群面臨高溫相關疾病風險？

- 嬰幼兒；
- 65 歲或以上的人群；
- 超重人群；
- 在工作或鍛煉期間過度勞累的人；和
- 身體不適的人，尤其是患有心臟病或高血壓的人，或服用某些藥物（例如治療抑鬱症、失眠或血液循環不良）的人。

某些藥物可能增加高溫相關疾病風險：

- 精神藥物，如氟哌啶醇或氯丙嗪；
- 帕金森病藥物；
- 鎮靜劑，如吩噻嗪、丁酰苯和噻噸；和
- 利尿藥物或水丸。



### 了解高溫相關疾病表現和應對方法



下載 CDC 指南，了解如何判斷高溫相關疾病，以及如何處理：

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





**您知道嗎：**曬傷會使身體難以降溫，並導致脫水。

## 保持涼爽，避免曬傷

建議個人採取以下措施：

- 穿著輕便、淺色、寬鬆的衣服；
- 盡量待在有空調的地方；
- 如果家中沒有空調，遇到極端高溫天氣時，前往避暑場所（與本地衛生部門聯繫，尋找離您最近的避暑場所）；
- 注意運動和戶外工作節奏；避免在上午 10 點至下午 4 點之間的炎熱時段進行戶外工作和鍛煉。
- 在戶外時塗抹防曬霜、戴寬邊帽和太陽鏡；
- 切勿讓自己、他人或寵物留在停放的汽車內，即使略微搖下車窗，汽車也會快速升溫，十分危險。
- 不要吃太熱或不好消化的飯菜，這會導致體溫升高。

## 補充水分

鼓勵個人：

- 增加飲水量；
- 不要等到渴了才喝水；
- 遠離糖、咖啡因含量很高的飲料和酒精飲料。

諮詢他們的醫療團隊：

- 醫生是否限制飲水量，是否要求服用利尿劑；
- 如果不建議飲用運動飲料，請詢問在大量出汗後補充鹽和礦物質的最佳方法。

## 保護他人

- 可以查看朋友和家人的情況，以確保他們在酷暑中保持涼爽和健康。
- 幫助建立夥伴網絡。

## 其他資源

公共安全斷電警報：

[公共安全斷電 - 可以做哪些準備工作 \(prepareforpowerdown.com\)](http://prepareforpowerdown.com)

預防高溫相關疾病小貼士：

[預防高溫相關疾病小貼士 \(ca.gov\)](http://ca.gov)

治療高溫相關疾病小貼士：

[治療高溫相關疾病小貼士 \(ca.gov\)](http://ca.gov)

老年人和高溫相關疾病：

[老年人和高溫相關疾病 \(ca.gov\)](http://ca.gov)

兒童和高溫相關疾病：

[兒童和高溫相關疾病 \(ca.gov\)](http://ca.gov)

高溫天氣下的寵物保護：

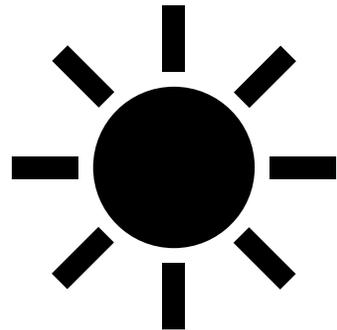
[高溫天氣下的寵物保護 \(ca.gov\)](http://ca.gov)

極端高溫信息：

[極端高溫常見問題 \(FAQ\) | 自然災害和惡劣天氣 | CDC](#)

更多預防高溫相關疾病小貼士：

[預防高溫相關疾病小貼士 | 自然災害和惡劣天氣 | CDC](#)



健康和公告由發展服務部製作，旨在告知服務提供者、地區中心員工和其他人員社區中發現的風險。