

过热天气及如何在高温下保持健康

加州的夏季和秋季气候炎热干燥。炎热的天气非常危险，会使人生病。天气炎热时，您可以采取一些措施来保护自己。

什么是过热？

当室外温度非常高，或者空气又热又湿时，就会出现过热天气，过热高湿的天气会使空气感觉沉重。



过热会使人生病吗？

过热会导致您的体温迅速升高。这种情况发生时，您会感到恶心。如果天气炎热时您感到身体不适，请与您的支持团队联系。这可能是紧急情况。

常见的与高温相关的疾病和症状：

- **中暑**——患者会出现高烧，并可能伴有心跳加快、头痛、头晕、胃部不适、意识混乱，甚至昏厥。
- **热衰竭**——患者会大量出汗，并可能出现心跳加快、胃部不适、头晕、虚弱、头痛、抽筋，甚至昏厥。
- **热痉挛**——肌肉出现疼痛和痉挛，通常发生在腹部和腿部。
- **晒伤**——皮肤在阳光下暴晒后会变红、疼痛、发热。
- **痱子**——由于出汗过多，皮肤受到刺激，出现成簇的丘疹或小水疱。



您可以下载美国疾病控制与预防中心 (CDC) 的这份指南，了解如何判断您或其他人是否患有中暑以及应该采取的措施：[与高温相关的疾病 \(cdc.gov\)](https://www.cdc.gov/heat/index.html)

保持凉爽，避免晒伤

保持凉爽的方法：

- 穿着轻便、浅色、宽松的衣服。
- 尽可能待在有空调的地方。
- 运动或进行户外工作时，要注意控制节奏。
- 在天气凉爽的时候工作或锻炼。
- 在炎热的户外，一定要涂抹防晒霜，戴宽边帽和太阳镜。
- 切勿在停放的汽车内停留，或将人或宠物留在车内，即使车窗开了一条缝也不行，因为车内温度会很快升高。
- 在天气很热的时候不要吃太热太油腻的食物。
- 想了解更多降温方法，请访问此 [网站](#)。

经常喝水

记住：

- 天气炎热时，要比平时多喝水。
- 不要等到口渴才喝水。
- 远离含糖、含咖啡因和含酒精的饮料。

保护他人

- 在酷暑难耐的日子里，请关心一下您的朋友和家人，确保他们保持凉爽健康。

您可知道：晒伤会使身体难以散热，并可能导致脱水。避免晒伤有助于避免脱水。