

# 警惕高溫緊急事件：高溫天氣提示和熱疾病

馬里蘭州居民應注意極端高溫所帶來的危險。任何人都可能成為熱疾病患者，例如：在炎熱天氣下工作或運動的人。風險最大的族群包括 5 歲以下的兒童、65 歲以上長者、罹患慢性病和身障者，以及正在服用某些藥物的人。馬里蘭州健康與心理衛生署 (MDH) 提供下列馬里蘭州居民應遵循的高溫天氣提示，以及辨識和治療熱疾病的資訊。

## 高溫天氣提示：

- 飲用足量液體，例如水和果汁，預防脫水。不要等到口渴才喝水。在炎熱環境中從事劇烈運動，每小時飲用兩杯至四杯（16-32 盎司）冷飲。避免飲用含酒精、咖啡因和高糖分的飲料。
- 穿著鬆身、輕盈的淺色衣物。
- 常處於陰涼處，並配戴有遮陽效果的寬邊帽子和太陽眼鏡，避免和陽光直接接觸。
- 避免服用鹽片，除非您必須遵循醫生的醫囑。
- 儘量處於有空調的地方。如果您家沒有空調，考慮去購物中心、大眾圖書館或有空調的親戚朋友家裡。聯絡您所在地的衛生署，了解是否有開放納涼的場所。馬里蘭居民如需取得避暑的緊急協助，應致電 2-1-1 索取馬里蘭資訊和轉介服務，了解是否有提供協助的資源。
- 電扇可能會讓人舒適，但在極為炎熱的日子裡無法預防熱疾病。
- 不得將寵物或兒童留在車內，即使車子留有窗縫。
- 最少每天都要探詢一下年長的親戚或鄰居，在極端高溫期間確定他們已處於涼爽的環境中。
- 身處戶外時要放鬆心情。運動員和戶外工作者若感覺疲倦應休息一陣子。安排在較涼爽的清晨或夜晚從事體能活動。

## 熱疾病：

- 熱痙攣是因為大量流汗導致喪失水份和鹽份引起。熱痙攣可能導致肌肉疼痛和痙攣。症狀的嚴重程度比熱衰竭和中暑來得低。處理中暑性痙攣的方法是把病患置於可舒適休息的涼爽之處。輕輕伸展痙攣的肌肉，給予患者足量的液體。
- 熱衰竭是一種較溫和的中暑症狀，其起因可能是因為患者經歷了數天高溫 and 脫水。熱衰竭的症狀包括：皮膚冰涼、潮濕、蒼白或泛紅；極為虛弱、肌肉痙攣、噁心或頭疼。患者可能也會嘔吐或昏迷。熱衰竭患者應飲用大量液體並處於陰涼之地休息。採用低鈉飲食或有其他健康問題者應聯絡醫生。若熱衰竭症狀惡化或持續超過一小時，應立即就醫。
- 中暑是人體溫度高於 105 度的嚴重疾病。症狀可能包括皮膚乾燥泛紅、脈搏快速且虛弱、呼吸短促、痙攣、失去方向感、精神錯亂和昏迷。中暑後可能會快速發病，而嚴重的症狀可能會在數分鐘內發生。治療方法包括利用冷水澡或濕毛巾為身體快速降溫。若患者喝不進水、正在嘔吐或已昏迷，不得給予食物或水。把中暑患者置於涼爽之地，並立即致電 911。



## 高溫監督和報告：

自五月底至九月初，MDH 監督來自美國國家氣象局的氣溫情況和諮詢意見，並向居民提出極端高溫天氣警示。

在長期的極端高溫天氣下，我們將每週或每天發佈報告。報告對本區極端高溫所導致的死亡事件和疾病提供指導綱領和資訊。欲參閱報告，造訪網站：

[www.health.maryland.gov/heat](http://www.health.maryland.gov/heat)。