

做好應對 防極端高溫

在所有與天氣有關的災害中，
極端高溫每年往往導致最高的
死亡人數。



FEMA

FEMA P-2238/2018 年 6 月

在美國大部分地區，出現
極端高溫時，高溫高濕狀況持續
長時間（2至3天），溫度可達
90度以上。



風險更大



隨處都可能發生



如酷熱指數所測量，濕度會
增加熱感

如果您處於 極端高溫預警區

如果可能，找到有空調的地方。



查看家庭成員鄰居的狀況。

避免劇烈活動。



多喝水。

警惕熱病。



警惕熱痙攣、熱衰竭和中暑。

穿輕便的衣服。



切勿將人或寵物留在封閉的車內。

極端高溫逼臨時 如何保持安全

現在做好準備

在您的社區中尋找可以消暑的地方。

盡量讓家中保持涼爽：

- 用窗簾或百葉窗遮住窗戶。
- 給門窗裝防雨條。
- 使用窗戶反射器 (例如鋁箔板) 將熱量反射回室外。
- 添加絕緣材料把, 以防止熱量進入。
- 使用動力閣樓風機或閣樓風扇, 通過清除熱空氣來調節建築物閣樓的熱度。
- 安裝窗式空調並在其周圍進行隔熱處理。

學會識別熱病的跡象。如需更多資訊, 請訪問 www.cdc.gov/disasters/extremeheat/warning.html。

期間注意安全

切勿在熱天裡將兒童、成人或動物單獨留在車內。

尋找有空調的地方。圖書館、購物中心和社區中心可提供涼爽空間來避暑。

如果您在室外, 請尋找陰涼處。戴寬帽檐帽子, 以保護您的面部。

穿寬鬆、輕便、淺色的衣服。

多喝水, 不讓身體缺水。如果您或您照顧的人有特殊的飲食習慣, 請向醫生詢問最佳選擇。

室外溫度超過 95 度時, 請勿使用電風扇。您可能會增加患熱病風險。風扇讓空氣流動, 讓人感覺舒適, 但並不會降低體溫。

避免高體能活動。

查看您自己、家人、和鄰居 是否有熱病跡象。

識別 + 應對

了解熱病跡象和治療方法。

熱痙攣

- **跡象:** 胃部、手臂或腿部肌肉疼痛或痙攣。
- **措施:** 前往涼爽的地方。脫掉多餘的衣服。啜飲加鹽和糖的清涼運動型飲料。如果痙攣持續超過一個小時, 請就醫。

熱衰竭

- **跡象:** 大量出汗、臉色蒼白、肌肉痙攣、疲倦、虛弱、頭暈、頭痛、噁心或嘔吐、昏厥。
- **措施:** 到有空調的地方躺下。鬆開或脫掉衣服。洗個冷水澡。啜飲加鹽和糖的清涼運動型飲料。如果症狀惡化或持續超過一個小時, 請就醫。

中暑

- **症狀:** 口腔溫度計指示體溫極高 (103 度以上); 皮膚發紅、發熱、發燥, 不出汗; 脈搏快速強烈; 頭暈; 意識模糊; 且失去知覺。
- **措施:** 立即撥打 9-1-1 或將患者送往醫院。在醫務人員到達之前, 試用各種可用方法降溫。

主動掌控您的安全

請前往 Ready.gov/heat。請下載 FEMA 應用程式以獲取有關做好防極端高溫準備的更多資訊。



FEMA

FEMA P-2238