



高温相关疾病的预防和治疗

了解症状，
预防高温相关疾病！



热痉挛

应对措施：

- 提供水、无色果汁或运动饮料
- 劝导患者停止体力活动，并转移至阴凉处
- 在痉挛完全缓解之前，避免其进行进一步的体力活动

留意：

- 大量出汗
- 肌肉痉挛（常见于腹部、手臂或腿部）

出现以下情况，需立即就医：

- 症状越来越严重
- 痉挛持续超过 1 小时
- 患者正遵循低钠饮食，患有心脏疾病、高血压，或其他如哮喘或糖尿病等疾病。

热衰竭

留意：

上述症状，以及：

- 感到疲倦和乏力
- 脉搏较快或虚弱
- 皮肤发冷、苍白且湿黏
- 恶心或呕吐
- 头痛或头晕
- 易怒

应对措施：

- 提供水，劝导患者增加液体摄入量
- 将患者转移至阴凉处
- 劝导患者躺下
- 松开患者衣物或更换轻薄衣物
- 用凉的湿毛巾或布擦拭或敷在患者身上

出现以下情况，需立即就医：

- 出现呕吐症状
- 患者状态越来越严重
- 症状持续超过 1 小时
- 患者有心脏疾病、高血压，或其他如哮喘或糖尿病等疾病

热射病

留意：

上述症状，以及：

- 体温较高（超过 103°F）
- 搏动性头痛
- 癫痫发作
- 精神状态异常或意识模糊
- 失去意识（晕厥）

应对措施：

- **拨打 911 - 这属于紧急医疗情况**
- **立即降温：**
 - 用凉的湿毛巾擦拭或敷在患者身上或用冷水浸泡身体
 - 脱掉外层衣物
- **确保患者安全：**
 - 若出现呕吐，需将患者侧卧，以保持气道通畅
 - 若患者癫痫发作，应清除周围可能导致受伤的物品，保障安全





极端高温——农场 劳工住宿营地运营者 的最佳做法

农场劳工住宿营地运营者应做好应对危险热浪的准备并在危险热浪期间对劳工进行监控

计划和教育

- 查看公共卫生部 (DPH) [危险高温预报网页](#)，了解高温风险预报。当预报将出现危险热浪时，请注意 DPH 的电子邮件警报。
- 培训工人和职员如何**识别和监测高温相关疾病 (HRI) 的体征和症状**以及应采取的措施。
- **确定罹患高温相关疾病风险较高的工人和职员。**在户外工作的人群、老年人（65 岁以上）、婴儿和儿童、孕妇、英语水平有限的人群，以及患有心脏病、哮喘、糖尿病等慢性疾病或正在服用某些药物的人群，更容易因危险高温而生病。
- **提醒新职员和农场工人**环境适应性**。**新入职的农场工人还不习惯在危险高温下工作，所以在第一次遭遇危险热浪时面临的风险更大。**请记住，第一次是最危险的。**
- **实施同伴系统**，密切关注高温相关疾病的早期征兆和症状。优先关注风险最高的人群，一旦发现 HRI 的迹象，应迅速采取行动。

补充水分

- 根据 [105 CMR 420](#) 法规的要求（见 420.450 和 420.456），**提供安全卫生的饮用水。**
- 提供可重复使用的水瓶来保持补充水分，并根据需要**提供冰块。**
- 在饮用水源附近张贴通俗易懂的说明，**向工人宣传补充水分的重要性：**
 - **热应激：补充水分 (cdc.gov)**
 - **保护工人免受热应激**

考虑日程安排和服装

- 全天为工人**提供频繁充足的休息时间**。气温越高，休息时间就应该越多。
- 尽可能让工作时间**避开一天中最热的时段**。提早或推迟工作时间，选择气温较低的时间工作。
- 在一天中最热的时间段**安排**可慢慢进行或较轻松的工作。
- 鼓励工人穿着**浅色和宽松的衣服**，以帮助反射热量和促进空气流通。
- 鼓励工人涂抹高防晒指数 (SPF) 的防晒霜，戴宽边帽、轻便的围巾或头巾，以**保护头部、颈部和脸部免受阳光照射。**





极端高温 —— 农场 劳工住宿营地运营者 的最佳做法

维护您的财产

- 找出树荫下或阴凉处的位置，尤其针对高风险人群。
- 在没有自然遮荫的情况下，提供带有遮篷或遮阳伞的人工遮荫区。
- 在工作和生活区域使用风扇或空调
- 根据法规要求，确保所有窗户可以轻松打开，以增加通风并安装严密的纱窗。
- 遮盖或为近中午和/或午后阳光直射的窗户贴膜。遮阳篷和百叶窗也可以防止热量进入建筑物。
- 为较高风险或新入职的工人确定并提供优先住房（位于较凉爽的区域）。
- 提供一份提供空调的公共场所清单（区域购物中心、公共图书馆、菜店等）。
- 查找当地的避暑中心 —— 高风险的工人或住户请致电 [2-1-1](tel:2-1-1)，以及在需要时帮助提供交通服务。

