



預防和治療與高溫有關的疾病

了解徵兆，
戰勝高溫！



熱痙攣

應採取的行動：

- 提供水、澄清果汁或運動飲料
- 鼓勵個人停止體力勞動，並轉移到陰涼處
- 讓他們等痙攣症狀消失後再進行體力活動

尋找：

- 大量出汗
- 肌肉痙攣（通常發生在胃、手臂或腿部）

如果出現以下情況，請就醫：

- 患者的症狀越來越嚴重
- 痙攣持續時間超過 1 小時
- 患者採用低鈉飲食，患有心臟病、高血壓或其他疾病（如哮喘或糖尿病）

熱衰竭

尋找：

上述症狀以及：

- 感到疲倦或虛弱
- 脈搏快或弱
- 皮膚冰冷、蒼白、濕漉漉
- 噁心或嘔吐
- 頭痛或頭暈
- 易怒

應採取的行動：

- 提供水，鼓勵他們多喝水
- 將他們移到陰涼處
- 鼓勵他們躺下
- 鬆開他們的衣服或換上輕便的衣服
- 用涼爽的濕毛巾或濕布敷在患者身上

如果出現以下情況，請就醫：

- 患者嘔吐
- 患者病情惡化
- 症狀持續時間超過 1 小時
- 患者患有心臟病、高血壓或其他疾病（如哮喘或糖尿病）

中暑

尋找：

上述症狀以及：

- 體溫過高（高於 103°F）
- 搏動性頭痛
- 癲癇發作
- 精神狀態改變或意識模糊
- 失去知覺（昏迷）

應採取的行動：

- **致電 911** – 這是醫療緊急情況
- **立即降溫：**
 - 敷涼爽的濕毛巾或用涼水浸泡
 - 脫掉外衣
- **保證他們的安全：**
 - 如果出現嘔吐，將患者側臥以保持氣道通暢
 - 如果他們癲癇發作，移走可能造成傷害的東西，確保周圍安全

