

認識與高溫有關的疾病



高溫會令那些已經有病的人的情況惡化，例如心臟病或糖尿病等。大多數疾病和死亡的報告都是由於高溫對那些已經患病的人所造成的後果。高溫會導致如熱痙攣和熱衰竭等疾病，而這些都會導致中暑危及生命。以下的列表將能夠幫助你識別每個症狀及了解該怎樣做。

	症狀	該怎樣做
熱痙攣	肌肉酸痛 腹部、手臂或腿部抽筋	停止活動，並在陰涼的地方靜坐 飲清涼的水 休息幾個小時才重返活動 如果持續地抽筋，請見醫生
熱衰竭	面色蒼白，大汗淋漓 心跳快速 肌肉抽筋，無力 頭暈，頭痛 噁心，嘔吐 昏厥	到陰涼處躺下 用扇撥涼 如果沒有嘔吐的話，飲清涼的水 除去外衣 用清涼的水或濕布濕潤皮膚 看醫生
中暑（危及生命的緊急情況）	與熱衰竭有相同症狀，除了停止排汗 精神狀況惡化，混淆癡癡 中風樣症狀或跌倒 失去知覺	叫救護車 - 電話000 到陰涼處躺下 鬆解衣物 用水濕潤皮膚，不斷撥扇 安置不省人事的人側躺，確保他們的氣道暢通

如何應付 酷熱天氣， 確保安全

如欲查閱更多資訊，請登入Better Health Channel 網站 - www.betterhealth.vic.gov.au

請致電1300 60 60 24，聯絡24小時 NURSE-ON-CALL 服務來諮詢任何健康意見，或如果你感到不舒服，請前往看醫生。

任何緊急情況，請撥打000。

這份小冊子的其他語言版本可從 www.health.vic.gov.au/heathealth 查閱。

如欲索取這份小冊子的可存取格式，請致電1300 761 874，聯絡 Health Protection Branch。

由維多利亞州政府墨爾本授權及出版。

© Department of Health and Human Services, 2015年11月更新 (1310013)

由Finsbury Green 管理印刷。

認識酷熱天氣的影響，了解誰是處於風險，以及如何準備好自己和其他人。

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au



酷熱天氣期間是最容易脫水，或令你的身體過熱。如果是這樣，你或會出現熱痙攣，熱衰竭，甚至中暑等情況。中暑是醫療緊急事故，如果不立刻治理，可能會導致主要器官受到永久性損壞，甚至導致死亡。酷熱天氣亦會令已存在的醫療情況惡化。

你或你認識的人是否存在任何風險？

酷熱天氣可影響任何人，但最常見存在風險的人是：

- 65歲以上，尤其是獨居
- 患糖尿病、腎病或精神病等醫療情況
- 服食可能會影響身體應付酷熱的藥物
 - 過敏藥物（抗組織胺）
 - 血壓及心臟藥物（乙型阻斷劑）
 - 抗癲癇藥（抗驚厥藥）
 - 去水丸（利尿劑）
 - 抗抑鬱藥或抗精神病藥
- 有酗酒或吸毒問題
- 殘疾
- 有困難四處走動，如臥床或坐輪椅
- 孕婦和哺乳母親
- 嬰兒及幼兒
- 超重或過胖
- 戶外工作或運動
- 最近從寒冷氣候回來。

酷熱車箱可殺人

- 永遠不要把孩子、成年人或寵物留在酷熱車箱內。停泊車輛的溫度可以在數分鐘內增加兩倍。

應付酷熱天氣

- 多飲水，即使你不口渴（如果你的醫生平常限制你的體液，請查詢在炎熱天氣時可以飲多少）。
- 保持自己涼爽，可選擇用濕毛巾，把你的腳浸在清涼的水中，或沖涼（請不要用凍水）。
- 盡量逗留在陰涼或有空調的建築物內（商場、圖書館、戲院或社區中心）。
- 日間時把家裡的窗簾和百葉窗關閉來遮擋太陽。
- 有涼風時把窗戶打開。
- 避免在日間最熱的時段出外曬太陽。
- 取消戶外活動或延期。但如果你必需要外出，請留在陰涼處，並帶備大量水份。
- 帶帽並穿著天然纖維如棉和亞麻製成的淺色寬鬆的衣服。
- 小食多餐，並進食如沙拉等凍食。
- 確保把需要冷藏的食物妥善地保存。
- 避免過度活動，如運動、裝修和園藝。
- 酷熱天氣期間請留意觀看或收聽新聞來了解情況。

你可以如何幫助其他人

- 請與生病或年老體弱的朋友和家人保持聯繫。在酷熱天氣時每日至少給他們打一次電話。
- 鼓勵他們多飲水。

- 幫助年邁65歲或有疾病的家人、朋友和鄰居購物或處理其他事宜，避免他們受酷熱天氣影響。日間時帶他們到陰涼的地方，或在他們無法在居所保持涼爽的情況下讓他們在你的家過夜。
- 如果你發現任何中暑症狀，請尋求醫療幫助。

為酷熱天氣作出準備

- 儲備好食物、水和藥物，這樣你便不需要在酷熱天氣時出門。向你的醫生詢問在酷熱天氣期間是否需要調整你服用的藥物。
- 按照建議的溫度把藥物安全地存放好。
- 檢查風扇或空調的功能是否正常。如果有需要，請把你的空調維修好。
- 看看是否有任何地方你可以作出改善，使你的家居更涼爽，例如房子面向太陽的兩側安裝窗簾、遮陽布或室外遮簾。

為電源故障作出準備

- 確保你有電筒、已充電的手機、用電池操作的收音機和一些備用電池。
- 儲備好不需要冷藏或烹調的食物，如罐頭水果和蔬菜、罐頭肉或魚、麵包和水果。
- 有充足的飲用水可用。
- 儲備好藥物和其他必需物品。
- 考慮使用一個電池操作或手持的風扇來保持涼爽。