



热病

了解热病迹象和应对方法. 如果生病且需就医, 联系医务人员获取建议, 尽可能就地避难. 如遇医疗紧急情况, 拨打 9-1-1.



热痉挛

征兆: 胃部, 手臂或腿部肌肉疼痛或痉挛.

应对措施: 前往凉爽的地方. 脱掉多余衣物. 小口饮用含盐和糖的清凉运动型饮料. 如果痉挛持续时间超过一小时, 请就医.



热衰竭

征兆: 大量出汗, 脸色苍白, 肌肉痉挛, 疲倦, 虚弱, 头晕, 头痛, 恶心或呕吐, 昏厥.

应对措施: 前往有空调的地方, 并躺下. 松松衣物, 或脱掉衣物. 洗个凉水澡. 小口饮用含盐和糖的清凉运动型饮料. 如果症状恶化或持续时间超过一小时, 请就医.



中暑

前兆: 口测体温极高 (超过 103 度); 皮肤发红, 发热, 发干, 无汗; 脉搏快速强烈; 头晕; 意识模糊; 失去知觉.

应对措施: 拨打 9-1-1 或立即将患者送往医院. 在医务人员到来之前, 尝试各种可用方法进行降温.

