



資料表

有關極端高溫 and 公共衛生的常見問題

問題：誰最容易患上與熱有關的疾病？

答案： 那些面臨與熱有關的疾病最大風險的人士包括幼兒、65歲及以上的成年人、運動員以及患有慢性疾病或超重、在戶外工作或收入較低的人。

問題：哪些因素會影響人體調節熱量的方式？

答案： 在極端炎熱的天氣中，有幾件事會影響人體的自我冷卻能力。當濕度高時，汗液不會很快蒸發，從而阻止身體迅速釋放熱量。藥物和健康狀況也可能會影響身體調節熱量的能力。

問題：某些健康狀況會增加我與熱相關疾病的風險嗎？

答案： 慢性疾病，例如心臟或腎臟疾病、高血壓、糖尿病、癌症、酒精或藥物濫用以及精神疾病可能會增加風險。

影響人出汗能力的疾病（例如心臟病、囊性纖維化、帕金森氏病和四肢癱瘓）也增加患病風險。

行動不便和認知障礙的人士有更大的風險患上熱相關的疾病。社會因素也可能導致風險。社交上孤立或收入較低的人士也可能面臨更高的風險。

問題：藥物會增加熱相關疾病的風險嗎？

答案： 使用某些藥物的人士可能會增加與熱相關的疾病和死亡的風險。與您的醫生或藥劑師談談您服用的藥物，進一步了解其在極端高溫期間的作用，特別是如果您知道您的藥物會：

- 減少出汗
- 增強身體產生熱量的能力
- 減少口渴
- 使身體脫水
- 導致低血壓

問題：哪些慢性疾病使人們處於與熱相關疾病的更高風險？

答案： 患有慢性疾病的人士，包括呼吸困難、患有心臟病、高血壓、腎臟問題、帕金森氏病、抑鬱症、癡呆症或其他精神疾病的風險，使他們更容易患上與熱相關的疾病。

問題：當溫度飆升時，人們可以如何保護自己的健康？

答案：記得保持清涼、補充足夠的水分並保持知情。穿淺色衣服並使用防曬霜。安排在白天較清涼的時間進行戶外活動，例如早上或晚上。飲用大量液體。避免喝含酒精和含糖的飲料。隨時了解天氣情況並查看熱指數，以幫助您確定熱浪期間最危險的時期。

問題：我怎樣才能保持家裡涼爽？

答案：如果您有冷氣機，請確保已安裝好並可以使用。將冷氣機調至您最舒適的設定，最好在華氏72°至79°之間。白天使用遮陽篷或關閉窗簾和百葉窗來遮擋陽光。避免將風扇用作主要冷卻源，尤其是在華氏90°或以上時。

問題：如果家裡太熱怎麼辦？

答案：前往有冷氣的地方，例如圖書館、社區中心或購物中心。如果您的社區有避暑中心請自行前往。

問題：電風扇在預防與熱有關的疾病有多大效用？

答案：電風扇可能會提供舒適，但是當溫度達到攝氏90度或更高時，電風扇將無法防止與熱有關的疾病。沖涼或洗澡或前往有冷氣的地方是更好的降溫方法。空調可有效防止因熱引起的相關疾病。每天暴露在冷氣下數小時甚至可以降低風險。

問題：天氣炎熱時我應該喝多少飲料？

答案：在炎熱的天氣中，即使您不口渴也需要喝更多的液體。無論您的活動水平為何，都應增加液體的攝入量。在高溫中進行劇烈運動，每小時要喝兩到四杯（16-32盎司）冰涼的液體。避免喝含酒精或咖啡因的飲料。它們會使您失去更多水分。

問題：炎熱天氣或熱浪時最好穿什麼衣服？

答案：穿著寬鬆、輕便的淺色衣服。寬檐帽可以遮蔭並保持頭部涼爽。在戶外時，請務必在外出前20分鐘塗上防曬霜，然後繼續按照包裝說明重新塗防曬霜。曬傷會影響您身體的自我冷卻能力，並導致體液流失。

問題：什麼是中暑？

答案：中暑是最嚴重的熱相關的疾病。當身體無法控制溫度時，就會發生這種情況：身體的溫度迅速升高、停止出汗，而且身體無法冷卻。如果沒有提供緊急治療，中暑可能導致死亡或永久性殘疾。

問題：中暑的警告訊號是什麼？

答案：

- 很高的體溫（攝氏104°或更高）
- 紅色、熾熱的皮膚
- 快速而強勁的脈搏
- 可能失去知覺

問題：如果我看到有人出現中暑的警告訊號該怎麼辦？

答案：如果您看到任何這些跡象，這可能是危及生命的緊急情況。撥打911，然後開始中暑急救。

執行下列的步驟：

- 將人員移到清涼的地方，例如有遮掩或有冷氣的地方。
- 使用涼爽的布、花園水管甚至淋浴來降低該人士的體溫。
- **不要**給液體。
- 監測體溫並繼續進行冷卻，直到體溫降至攝氏101 - 102° 度。

如果急診人員有延誤，請致電醫院急診室以獲取更多指示。

問題：什麼是熱衰竭？

答案：熱衰竭是一種較溫和的疾病，在長時間暴露在高溫下發展而成。如果無法以足夠快的速度補充液體，或者您沒有飲用正確的液體，則尤其顯著。

問題：熱衰竭的警告訊號是什麼？

答案：警告訊號包括以下所列：

- 大汗淋漓
- 衰弱
- 快速、微弱的脈搏
- 皮膚濕冷、發白
- 暈眩
- 噁心或嘔吐

如果不進行散熱，可能會導致中暑。如果症狀惡化或持續時間超過一小時，請就醫。

問題：可以採取哪些步驟來治療熱衰竭？

答案：

- 前往涼爽的地方。
- 躺下及鬆開衣服。
- 盡可能將涼爽的濕布放在身體上。
- 小口喝水。
- 如果嘔吐且情況持續，請立即就醫。

問題：如果我在高溫下工作該怎麼辦？

答案：減慢步伐。如果您不習慣在炎熱的環境中工作或做運動，請慢慢開始並逐漸加快步伐。儘早並經常喝水。如果天氣晴朗，請使用防曬霜。如果您感到過熱、困惑或頭暈眼花，請停止所有活動。前往陰涼處或至少在陰涼處休息。

問題：什麼是熱痙攣，誰會受到影響？

答案：熱痙攣是肌肉疼痛或抽筋，通常發生在劇烈的活動時，通常是在腹部、手臂或腿部。在劇烈運動中出汗很多的人容易出現熱痙攣。出汗會耗盡人體的鹽分和水分。肌肉中的低鹽含量會導致痙攣。熱痙攣可能是熱疾病的第一個跡象。

問題：如果我出現熱痙攣該怎麼辦？

答案：如果不需要治療，請採取以下步驟：

- 停止所有活動並安靜地坐在陰涼的地方。
- 喝果汁或運動飲品。
- 在抽筋消退後的幾個小時內，不要恢復劇烈活動。
- 如果可能，伸展抽筋的肌肉以緩解肌肉痙攣。
- 如果熱痙攣在一小時內未消退，請就醫。
- 如果您有心臟問題或進行低鈉飲食，請求醫處理熱痙攣。

問題：什麼是熱疹？

答案：熱皮疹是在炎熱潮濕的天氣中大量出汗引起的皮膚刺激。它可以發生在任何年齡，但最常見於幼兒。熱皮疹看起來像紅色的丘疹或小水泡。它更可能發生在頸部和上胸部、腹股溝、乳房下方以及手肘的摺痕中。

問題：皮疹的最佳治療方法是什麼？

答案：預防皮疹的最佳方法是轉移到清涼、少濕的環境中。保持患處乾燥。

問題：天氣炎熱時我應該服用鹽片嗎？

答案：除非在您的醫療保健提供者的指導下，否則不要在炎熱的天氣服用鹽片。



公共衛生部
衛生安全、準備和應對
電話：971-673-1315
傳真：971-673-1309

OHA 網站：

<https://public.health.oregon.gov/Preparedness/Prepare/Pages/PrepareforExtremeHeat.aspx>

OHA 臉書：www.facebook.com/OregonHealthAuthority

OHA 推特：www.twitter.com/OHAOregon

您可以獲取本文件的其他語言、大字體、點字或首選格式的版本。聯絡衛生安全、準備和應對，電話：971-673-1315 或電郵：

health.security@state.or.us。我們接聽所有中繼呼叫，或者您可致電 711。