

高温

做好防暑准备

天气日渐炎热，可能引发健康问题，危及生命

- 制定计划，前往纳凉场所避暑，空调房、图书馆、降温站都是避暑好去处
- 注册账号，获取天气预警信息，具体请参看本页二维码部分
- 在炎热高温之际，注意保护自己的健康：
 - 即使不渴，也要多喝水
 - 如在高温环境中工作，应设立遮阳休息区、在阴凉处休息，并记得喝水，及时补充水分
 - 了解中暑先兆：肌肉痉挛、皮疹、疲劳

及时就医

热衰竭 – 如出现下列症状，立即前往诊所或急诊室就医

症状：昏厥或头晕、大量出汗、头痛、恶心或呕吐、头重脚轻、虚弱、口渴、尿量减少、肌肉痉挛。

中暑 – 如出现下列症状，应拨打 911：

症状：意识模糊、口齿不清、发红、发热、皮肤干燥或大量出汗、体温过高、抽搐、丧失知觉



< 下载 **OSHA 高温指数工具**。及时获取当地的气温、湿度和天气预警信息，并了解中暑和热衰竭症状以及急救信息。

<https://www.cdc.gov/niosh/heat-stress/communication-resources/app.html>



< 从疾病控制中心 (**CDC**) 了解高温风险等信息。

<https://ephtracking.cdc.gov/Applications/heatTracker/>