

# 极热

## 什么是极热

极热 - 特别是同时伴有湿度大 - 可以致命, 因为它减慢出汗, 因此需要身体更多地工作来调节器核心体温。过度暴露于炎热中和/或用力过度 (锻炼或干活太多) 可以触发与炎热相关的疾病: 热痉挛、中暑衰竭以及最终导致中暑。炎热相关的疾病对于儿童、年龄大的成年人以及虚弱或体重过大的人特别具有高风险。

## 关键术语

- ▶ **热浪**是长时间的过热, 通常伴有高湿。
- ▶ **酷热指数**表示体感热度, 在绝对空气温度中增加了相对湿度和日照。暴露在充分日照下可将酷热指数提高 15 度。
- ▶ **热痉挛**是由于重度劳累而发生的肌肉疼痛和肌痉挛。
- ▶ **热虚脱**典型而言当人们大强度锻炼或在高温潮湿的地方工作并通过大量出汗而损失体液时发生。热虚脱必须用补液和皮肤冷却来治疗, 否则将转变成中暑。
- ▶ **中暑** (或“日射病”) 是威胁生命的状况, 此时病人产生汗液的温度控制系统停止工作。中暑病人将完全意识混乱或失去知觉, 需立即就医治疗。

## 怎么办

### 灾前 (准备/规避)

- 注册参加 Fairfax Alerts 并准备电池或手摇发电式 NOAA 天气收音机。
- 如果您有空调机, 请安排人定期维修。
- 大量喝水。了解自己的身体, 知道正常状态是什么样。
- 穿宽松的衣服, 尽量多遮盖住皮肤。轻便、浅颜色的衣服反射热量和阳光并帮助保持体温。
- 如果可能的话, 重新安排户外活动的的时间。
- 切勿将儿童或宠物单独留在关闭的车中。
- 了解急救。
- 请参阅下文的“电力中断/停电”和“医疗紧急事故”。

### 灾中 (响应)

- 尽可能待在室内, 减少暴露在炎热和太阳底下的时间。
- 大量喝水或含电解质的运动饮料。
- 避免在一天当中最热的时候从事繁重工作。
- 在极热中工作时采用双人制, 带好手机, 经常休息。

- 如果您必须锻炼, 要考虑室内活动。如果您必须在室外锻炼, 要在一天当中比较凉爽的时候进行, 大量喝水, 采用双人制, 带好手机, 减少活动量。
- 如果您感到虚弱、过热或不舒服, 要立即采取措施!
  - 停止任何剧烈活动。
  - 到阴凉的地方去。
  - 如果可以的话, 要喝水。
  - 洗冷水澡或将冰冷的东西贴近身体, 冷却皮肤。
  - 给人打电话求助, 或拨打 911 - 要在您的身体状况导致思考能力下降前打电话!
- 关注年龄较大的邻居以及没有空调的邻居。

### 灾后 (重建)

- 如果与炎热相关的状况没有改善, 要就医。
- 继续喝水。