

夏と冬の極端な気温

Extreme temperatures



ポートランドの大都市圏では夏がさらに暑くなっています。90度を超える平均日数は、過去は年間11日間でしたが、現在は年間22日間に増えています。このため、暑さに関連する合併症も増加しています。

毎冬、全国で千人以上が寒さの影響で亡くなっています。この時期の車両事故、火災、転倒、心臓発作が増加している事実を考慮すると、冬の脅威を無視することはできません。

関連のしおりをご覧ください。

- ワシントン郡の危険

詳細は、
Take5toSurvive.com
をご覧ください

違いを知る：

National Weather Serviceが暑い気候または寒い気候について警告用語を知っておく。

Watch（警戒） - 準備してください： watch（警戒）は危険な温度に対して条件が良好な場合、発令されます。

Advisory（勧告） - 行動してください： Advisory（勧告）は、危険な温度が発生してから12〜24時間以内に発令されます。

Warning（警告） - 行動してください： warning（警告）は、非常に危険な温度が発生してから12〜24時間以内に発令されます。

暑い気候

暑さは温度だけで決まるわけではありません。湿度により暑さが増すことがあります。National Weather Serviceには、実際の暑さを確認するために参照できる便利な暑さ指数があります (www.weather.gov/safety/heat-index)。暑さへの過度過度な露出は、

身体的な害を引き起こす可能性があります。以下は、最も一般的な暑さによる症状と、医療ケアが利用可能になるまでに行える治療方法です。

暑さの中で安全に過ごすためのヒント

- ゆっくり動き、過度の活動を避けま

熱疲労

徴候と症状

- 失神またはめまい
- 過度の発汗
- 冷たく、青ざめた、湿った肌
- 吐き気または嘔吐
- 速く弱い脈
- 筋肉のけいれん

熱疲労の場合： より涼しく、エアコンの効いた場所に移動する。完全に意識がある場合は水を飲む。冷たいシャワーを浴びるか、冷湿布を使用する。

Heat stroke

徴候と症状

- ズキズキする頭痛、意識を失う場合あり
- 発汗なし
- 体温が103を超え、赤く、熱く、乾燥した肌
- 吐き気または嘔吐
- 速く強い脈

熱中症の場合： 911に電話する。助けが到着するまで、直ちに体を冷やします。



Hot weather, continued

- 自然素材で通気性のある生地で作られた、明るい色のゆったりとした衣服を着用してください。
- 1日の最も涼しい時間帯に、最も体力を必要とする作業を行います。
- 通常よりも多くの休憩を取り、体を冷やして水分補給する時間を取ります。
- のどが渇かないように、頻繁に水を飲んでください。

- 日差しを浴びすぎないでください。日焼けした肌はすぐに熱を取り除くことができません。
- アルコール飲料やカフェインを含む飲み物は避けてください。それらは体内の水分を消費し、また体を冷やしません。

暑い気候の必需品を車に準備するためのヒントについては、Take 5のしおりのEmergency Supplies（緊急物資）をお読みください。

極寒の気候

温度だけで、寒さが決まるわけではありません。風速は寒さを加速させます。National Weather Serviceには便利な体感温度指数表があり、実際にどれだけ寒いかを参照することができます。寒さへの過度の露出は、身体的な害を引き起こす可能性があります。以下は、最も一般的な寒さによる症状と、医療ケアが利用可能になるまでに行える軽減方法です。

寒さの中で安全に過ごすためのヒント

- 気候に合わせた服装をしてください。
- 無理をしないでください。寒いところで過度に働くことは避けてください。
- 暖房と調理用に代替的な熱源を使用するときは

注意してください。燃えるものは熱源から3フィート離れた場所に置いてください。ガスレンジやオーブンをご自宅の暖房として使用しないでください。屋内で木炭グリル、ガスグリル、またはキャンプストーブを使用しないでください。これらはすべて、致命的になる可能性のある有害で無臭のガスを生成します。

- 旅行前に天気予報を確認し、旅行時間を調整して冬の気候を避けてください。
- ゆっくり運転し、車間距離を取って、道路の安全を確保します。
- 運転するのに最も危険なのは、気温が氷点下32° F (0° C) に近いときです。

寒い気候の必需品を車に準備するためのヒントについては、Take 5のしおりのEmergency Supplies（緊急物資）をお読みください。

凍傷

徴候と症状

- 皮膚領域の赤みまたは痛みは、凍傷の最初の兆候である可能性があります
- 白または灰色がかかった黄色の皮膚領域
- 異常に硬いまたはワックス状に感じる皮膚
- しびれ



低体温

徴候と症状

大人

- 震え、手の動きがぎこちない
- 疲労、眠気
- 混乱、記憶喪失、不明瞭な話し方

乳児

- 真っ赤な冷たい肌
- とても元気がない

体温が95° Fを下回っている場合は、すぐに医師の診察を受けてください