

冬夏极端气温

了解相关宣传页的更多信息：

- 华盛顿县面临的危险

如需了解更多信息，请访问

Take5toSurvive.com

Extreme temperatures



波特兰城区的夏季气温越来越高。气温超过 90 华氏度（32 摄氏度）的平均天数已从过去每年的 11 天增加到每年的 22 天，且已成为新常态。因此，因酷热导致的并发症呈上升趋势。

每年冬天，全国死于严寒的人数超过一千万人。在冬季期间，交通事故、火灾、摔倒及心脏病发作的频率居高不下，这也使我们不容忽视冬季带来的威胁。

炎热的天气

了解区别

当国家气象局发布天气炎热或寒冷预警时，要了解相关术语。

警戒 - 做好防范：当出现有利于形成危险温度的天气条件时，会发布注意防范的警告。

预警 - 采取行动：在出现危险温度的 12 - 24 小时内，会发布预警。

警告 - 采取行动：在出现极端危险温度的 12 - 24 小时内，会发布警告。

天气的炎热程度并不仅仅取决于温度。潮湿会导致炎热程度加剧。国家气象局提供的酷热指数可供您参考，便于您了解实际的炎热程度 (www.weather.gov/safety/heat-index)。过度暴露在炎热环境中会对身体造成伤害。一些最为常见的热诱发疾病以及在医疗人员到来之前的正确处理方法如下所述。

在炎热环境中保证安全的小贴士

- 减速慢行，避免过多活动
- 穿着由天然透气面料制成的浅色宽松衣服。
- 在一天中最凉爽的时段加倍工作。
- 增加平常休息时间；以便留出时间让身体降温并补充水分。

热衰竭

症状与体征

- 昏迷或晕眩
- 多汗
- 发冷、面色苍白、皮肤湿黏
- 恶心或呕吐
- 脉率加速、减弱
- 肌肉痉挛

发生热衰竭时：可前往有空调的凉爽处。若意识完全清醒，要多饮水。冲凉或用冷敷。

Heat stroke

症状与体征

- 悸动性头痛，可能会失去意识
- 无汗
- 体温高于 103 华氏度(39.4 摄氏度)，皮肤红热干燥
- 恶心或呕吐
- 脉搏快而有力

发生中暑时：拨打 911。立即采取措施，为患者降温，直到救援人员到达。



Hot weather, continued

- 经常喝水，摄入足够水分，不会让您感到口渴。
- 不要在烈日下暴晒。晒伤的皮肤无法快速散热。
- 避免饮用酒精饮料和含咖啡因的饮料。这些饮料会耗尽体内储存的水分，且无法令身体降温。

请阅读 Take 5 宣传页“应急用品”部分，了解关于在车内存放炎热天气用品的建议。

极寒天气

天气的寒冷程度并不仅仅取决于温度。风速会导致寒冷程度加剧。国家气象局提供的风寒图可供您参考，便于您了解实际寒冷程度。过度暴露在寒冷环境中会对身体造成伤害。一些最为常见的低温诱发疾病以及在医疗人员到来之前的正确救援方法如下所述。

在寒冷环境中保证安全的小贴士

- 根据天气着装。
- 放松心态。避免在寒冷环境中长时间工作。
- 在使用备用热源和做饭时要谨慎小心。任何可燃物应至少与热源保持三英尺距离。在家中不要用

燃气灶或烤炉取暖。在室内不要使用木炭烤架、燃气烤架或野营炉灶。因其皆会产生有害的无味气体，可能致命。

- 出行前查看天气预报，调整出行时间，避免冬季天气出行。
- 驾车慢行，保持足够车距，以确保上路安全。
- 当温度接近 32° F (0° C) 冰点时，驾车最为危险。

请阅读 Take 5 宣传页“应急用品”部分，了解关于在车内存放寒冷天气用品的建议。

冻伤

症状与体征

- 皮肤部位出现任何红肿或疼痛症状均可能是冻伤的初始迹象
- 皮肤部位苍白或呈灰黄色
- 感觉皮肤异常坚硬或蜡样
- 麻木



低温

症状与体征

成人

- 双手颤抖、动作迟缓
- 精疲力尽、昏昏欲睡
- 意识混乱、记忆丧失、说话含糊不清

婴幼儿

- 皮肤冰冷，呈浅红色
- 体力微弱

若患者体温低于 95 华氏度 (35 摄氏度)，应立即就医