

高温天气应对措施模板

背景:

在特区，防高温紧急计划会在热度指数（一个能够在考虑湿度因素后准确估计人体对热度感受的指数）达到 95 度后启动。你可能会听到新闻或其他媒体报告高温预警或高温警报。以下是各级别高温天气的说明：

- 高温预警信号表明高温天气有可能会发生。
高温预警信号会在当温度和湿度将会为大部分人带来不便并为小部分人带来麻烦时发布。
- 高温警报信号表明高温天气很有可能发生，如果不做好防范措施的话有可能会有生命危险。
高温警报信号会在当温度和湿度将会对大部分人构成威胁的时候发布。

高温天气带来的疾病:

中暑	热衰竭
<p>中暑和热衰竭等热应激症状在高温天气是很常见的，而中暑是高温天气能够引起的最严重的症状之一。婴儿，儿童，老年人，慢性病人士以及室外工作人士更容易出现热应激症状。当人体无法控制自身温度，体温迅速上升，人体无法排汗时就会产生中暑症状。体温在将 10 到 15 分钟内上升到 106 华氏度以上。如果不及及时医治的话中暑可以导致死亡或永久性残疾。</p> <p>中暑征兆以及症状:</p> <ul style="list-style-type: none">• 超高的体温（103 华氏度及以上）• 皮肤红，热并且干• 脉搏加速• 阵阵头痛• 头晕• 恶心	<p>热衰竭是高温导致的疾病中比较轻微的一个，有可能在多日高温和缺乏水分后发生。</p> <p>热衰竭的征兆多种多样，可能包括但不限于以下症状:</p> <ul style="list-style-type: none">• 大量出汗• 面色苍白• 肌肉痉挛• 疲倦• 虚弱• 头晕• 头痛• 恶心或呕吐• 昏厥• 皮肤冰冷并潮湿• 脉搏加速但微弱• 呼吸短促

如何度过高温天气:

- 尽可能的呆在室内
- 打开空调或电扇
- 不要把小孩或宠物留在车内
- 多喝水
- 穿浅色系的宽松轻薄衣服。
- 在出门前 20 分钟擦上防晒霜，（SPF 15-20 度最佳）
- 减少在太阳下暴晒的时间（阳光在 10am 到 3pm 间是最强烈的）
- 小心中暑以及热衰竭症状。
- 如果你无法使用任何有冷气或风扇的室内场所，请前往特区内任何一个“Cooling Centers”。

