

盛冈生活向导

盛冈国际交流协会

〒020-8531 盛冈市若园町2番18号 若园町分厅舍的2楼 e-mail moriintl@nifty.com

TEL 019-626-7524

<http://www.e-morioka.com/~moriintl/top.html>

预防中暑

气温炎热的夏天，中暑会多起来。中暑是可以预防的疾病。让我们了解中暑，并和周围的人一起预防中暑，来安全度过夏天吧。

什么是中暑？

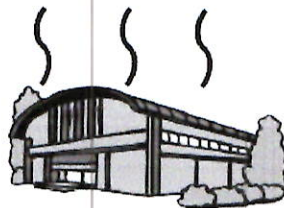
中暑是指室温 and 气温高以及湿度大等的环境条件下，体内的水分和盐分代谢紊乱引起身体不适，体温调节机能低下，导致头晕，恶心，身体疲倦等症状的疾病。



容易中暑的场所

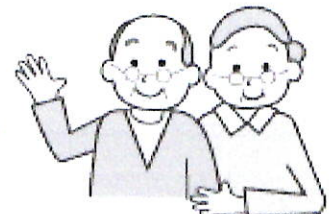


- 运动场和体育馆
- 密闭的车内和室内
- 浴室
- 田地，高尔夫球场等没有阴凉的场所
- 节日，焰火大会等人群集中很闷热的场所






容易中暑的人

- 高龄者和乳幼儿
- 不习惯热天的人
- 胖人
- 睡眠不足，身体欠佳的人
- 有病的人

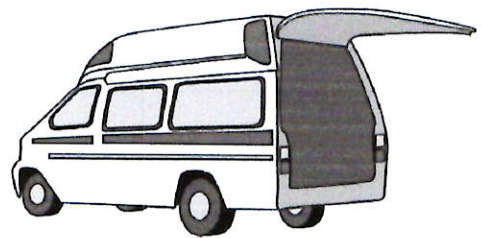


中暑的症状和对应方法

重症度	症状	对应	去医疗机构就诊
轻症	头晕、起立性低血压、腿肚子抽筋、盗汗	转移到凉快的地方保持安静、补充水分	
中等症	头疼、恶心、倦怠、乏力、集中力和判断力低下 	转移到凉快的地方保持安静、降体温、充分的补充水分和盐分	<ul style="list-style-type: none"> • 症状有所改善的话不需要就诊 • 不能经口饮水和症状没有改善的情况下需要就诊
重症	意识障碍（对呼叫的反应不正常，说一些难以理解的话等）、痉挛、运动障碍（无法像平常一样走路等）	转移到凉快的地方保持安静、如果身体热的话用制冷剂降体温 	不要犹豫立即叫救护车（电话号码：119） 

像这种情况下请叫救护车

- 无法自己喝水时
- 身体乏力、倦怠，无法动弹时
- 有意识不清和全身痉挛时



预防中暑

- 勤补水分和盐分（即使不渴也要补水）
- 调节室温不要超过 28℃（活用风扇和空调）
- 创造室温不易升高的环境（勤换气和洒水、使用遮光窗帘和竹帘等）
- 用制冷剂和冰、凉毛巾等降体温
- 穿透气性好，吸湿、速干的衣服
- 外出时打伞和戴帽子
- 不要长时间呆在阳光下（利用阴凉）

