

# 极度炎热天气

## 做好准备清单

极度炎热事件是一系列炎热的天气，对于特定时间和地方来说比平常热很多。极度炎热天气是致命的，因极热天气死亡的人数比任何其他天气事件都多。气候变化正使极度炎热事件发生更加频繁、越来越严重、持续的时间也越来越长。但我们可以采取做好准备的措施。现在就做好准备，以保护您自己和您的亲人。



## 应该做什么：之前



### 学习如何保持不缺水

您需要为预防高温疾病喝足够的水。一般人每日大约需要饮用3/4加仑的水。每个人的需求可能有不同。

- 您可以通过注意您的尿液颜色来判定您是否在获得足够的水。深黄色可能表明您未饮用足够的水。
- 避免含糖、咖啡因和酒精的饮料。
- 如果您在大量出汗，在饮水的同时食用零食或运动饮料，以填补您在出汗时失去的盐和矿物质。
- 如果您有医疗问题或在服用药物，与您的医生谈论如何做好准备。



### 收集应急用品

收集食物、水和药物。商店可能会关门。整理好用品，将它们装入随身带走包和待在家中包。在出现断电时，您可能无法获得干净的饮用水。为每人每天准备至少一加仑的干净饮用水。考虑在饮料中添加电解质。包含防晒霜和宽边帽。

- 随身带走包：至少有三天的用品，您可以随身携带。包括您的设备（手机、CPAP、轮椅等）的备用电池和充电器
- 待在家中包：至少有两个星期的用品。
- 在防儿童开启容器中装好1个月的药物供给，准备好医疗用品或设备。
- 妥善保管个人、财务和医疗记录，确保它们方便获取（纸质版或有安全备份）
- 您可考虑在一张小卡片上写下您的药物和剂量的清单，将其随身携带。



### 制定保持凉爽的计划

不要在极度炎热天气时仅依赖电风扇。当气温上升到90、接近100度时，风扇可能无法预防与高温相关的疾病。洗个冷水澡或冷水浴，或者转移有空调的地方是更好的降温方式。

- 每天在空调环境下待几小时可帮助预防高温疾病。
  - 如果您有空调，一定要确保其正常工作。
  - 如果您没有空调，或者如果没有电，找到您可以保持凉爽的地点。例如：公共图书馆、购物中心或公共降温中心。计划好您将如何到达那里。
  - 当地政府或社区群体可能提供其他可用资源。
- 确保您有足够多的轻便、宽松衣物。
- 建立支持团队，该团队由您可能帮助之人以及可以协助您的人组成。经常查看他们的情况，确保每个人都是安全的。



### 学习应急技能

- 学习如何识别高温疾病和应对措施。
- 学习急救和心肺复苏（CPR）。
- 做好生活在没有电的条件下的准备。公用事业可能处于离线状态。做好生活在没有电、燃气和水的条件下的准备。为您的电力需求做好计划，包括手机和医疗设备。与您的医生交谈。计划好备用电源



### 做好保持联系的计划

- 注册接收您当地政府提供的免费紧急情况警报。
- 做好监测当地天气和新闻的计划。
- 准备好备用电池或有办法为您的手机充电。
- 在停电期间有装电池的收音机。
- 理解您可能收到的警报类型，并且计划在您收到它们时采取应对措施。
- 警戒是指**做好准备**！警告是指**采取行动**！

## 应该做什么：期间



### 保持不缺水

- 多补充液体。鼓励他人也要多补充液体。
- 用零食或运动饮料填补盐和矿物质。



### 保持凉爽

- 尽可能待在有空调的地方。
- 如果您家没有空调，前往事先分配给您的降温地点。
- 穿着轻便、宽松的衣物，洗冷水澡或冷水浴。
- 限制您的户外活动。如果您必须在户外工作，将工作安排在一天当中的早晚时候。



### 预防高温疾病

查看您的朋友、家人和邻居。帮助他们预防高温疾病。如果您注意到有人出现症状，尽快采取行动。

- 任何人都可出现高温疾病。但风险较高的人群有：
- 老年人
- 婴儿、儿童和怀孕妇女
- 有医疗问题的人
- 户外工人
- 个人资源有限的人
- 住在缺少绿色空间之处的人

高温疾病	要注意什么	应该做什么
热痉挛表现为肌肉痉挛，是由身体损失大量盐和水造成。	大量出汗，伴有肌肉疼痛或痉挛	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 转移到凉爽的地方。</li> <li>• 喝水或饮用运动饮料</li> <li>• 以下情况应立即获得医疗帮助：                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 痉挛持续时间超过1小时</li> <li>- 受影响之人有心脏问题</li> </ul> </li> </ul>
热衰竭是一种很严重的疾病，可能需要接受紧急医疗治疗。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 大量出汗</li> <li>• 皮肤冰凉、苍白、湿冷</li> <li>• 脉搏快而弱</li> <li>• 恶心或呕吐</li> <li>• 肌肉痉挛</li> <li>• 疲倦或虚弱</li> <li>• 头晕-头痛-晕倒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 转移到凉爽的地方</li> <li>• 解开紧身的衣物</li> <li>• 用湿毛巾、喷雾、扇风或冷水浴给身体降温</li> <li>• 慢慢小口喝水</li> <li>以下情况应立即获得医疗帮助：                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 出现呕吐</li> <li>- 症状持续时间超过1小时或恶化</li> <li>- 出现神志不清</li> </ul> </li> </ul>
中暑是致命的，需要立即接受紧急治疗。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 体温高 (104°F 或更高)</li> <li>• 皮肤又红又热，干燥或潮湿</li> <li>• 脉搏快而强</li> <li>• 头痛-头晕</li> <li>• 恶心-神志不清-晕倒</li> </ul>	<p><b>立即拨打911，然后：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 转移到凉爽的地方</li> <li>• 用湿毛巾、喷雾、扇风或冷水浴给身体降温</li> <li>• 不要给该人喝任何东西</li> </ul>

## 应该做什么：之后



### 照顾好您自己

经常感觉糟糕、压力大或焦虑是正常的。健康饮食、充足睡眠，以帮助您应对压力。您可以在需要与他人交谈时联系免费的灾害困扰帮助热线。拨打或发送短信至 **1-800-985-5990**。

Prepare so you can protect. | 如需更多信息，访问 [redcross.org/prepare](https://redcross.org/prepare) | 下载 Emergency App

