

即時發布：2022 年 8 月 31 日

聯繫： 公共衛生局通訊  
[HCAComm@ochca.com](mailto:HCAComm@ochca.com)  
(714) 834-2178

## 橙縣高溫天氣引發的熱疾病風險

（加利福尼亞州聖安娜）— 從 8 月 31 日星期三開始，橙縣大部分地區的氣溫預計將達到 90 度並徘徊在 90 度左右。9 月 5 日星期一將達致 90 至 100 度左右的高溫。高溫會增加熱過敏人群熱衰竭和中暑等熱疾病的風險。

長時間暴露在高溫下可能會導致如熱痙攣或中暑等嚴重後果，甚至有致命風險。熱衰竭的症狀包括大量出汗、肌肉痙攣、虛弱、頭痛、噁心、嘔吐和頭暈。

中暑的高危症狀包括極高體溫、昏迷、精神錯亂、皮膚乾熱（沒有出汗）、快速且強烈的脈搏跳動，以及脈搏性頭痛。如果出現中暑症狀，請立即求醫；把中暑的人移到陰涼處並用水冷卻他們的身體。

預防熱疾病的建議措施包括：

- 大量喝水；不要等到口渴才喝。
- 穿輕便、寬鬆的衣服。
- 盡可能避開陽光照射；在陽光下戴上寬檐帽並塗抹防曬霜。
- 避免在室外或沒有空調的建築物內劇烈活動。在戶外工作的時候，請定時在陰涼處休息。
- 切勿將無人看管的兒童、老人或寵物留在封閉的汽車或其他車輛中。
- 留意高風險人士，確保他們體溫正常，例如鄰居——包括獨居的老年人、患有心臟病或肺病的人以及幼兒。
- 保持室內涼爽——如果家裏沒有空調，請前往購物中心和圖書館等公共設施。

如欲了解更多有關熱疾病的資料，請瀏覽疾病控制和預防中心（Centers for Disease Control and Prevention）網站 <http://emergency.cdc.gov/disasters/extremeheat>。

###