极端高温

管辖区域
标识

了解您的风险

极端高温是指长时间（2-3天）的高温高湿天气。极端高温可能致命，不可低估。您的工作、年龄和健康因素可能使您或您的亲人更易受影响。

儿童、65岁以上者、有心脏病或其他健康问题者、服药者应格外注意高温风险。

需要休息的迹象

- 头痛
- 口渴
- 虚弱或头晕
- 恶心
- 大量出汗
- 尿量减少
- 体温过高
- 皮肤干热

保持凉爽

如果您或他人出现任何这些症状，
请立即采取降温措施。

降温策略见第 2 页

如果您有以下症状，请立即就医

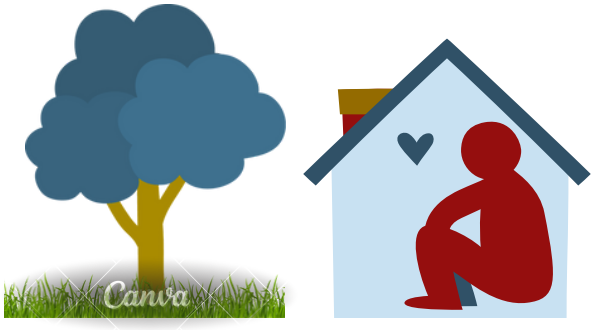
- 意识混乱、思维或行为异常
- 言语不清
- 失去意识
- 核心体温达 104 华氏度

二维码

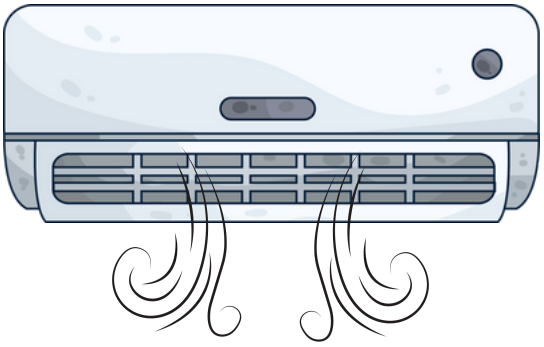
降温策略

管辖区域标识

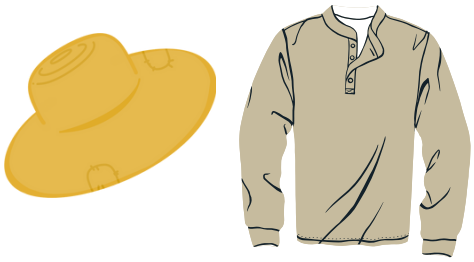
极端高温期间保持凉爽



寻找遮蔽处和阴凉处



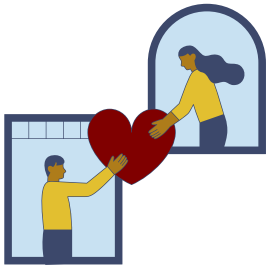
寻找有空调的地方



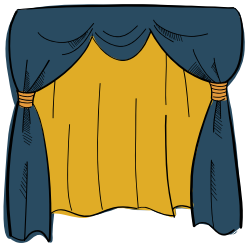
穿着浅色、轻薄、宽松的衣物

休息

定期小口喝水，避免饮酒



关心您的同事、邻居、家人和朋友



用窗帘遮挡窗户

洗冷水澡