

小心不要中暑哟

何为“中暑”？

由于空气高温多湿，导致人体水分及盐分失衡，体温（身体的温度）无法自行调节所引起症状的通称。中暑现象不只限于室外，在房间内也有可能出现。

中暑症状

轻度

目眩、头晕（站起时感到眩晕）、肌肉痛、流汗不止

中度

头痛、呕吐、乏力

重度

失去意识、体表灼热、对声音呼唤无反应、无法直线行走

中暑，重在预防！！



预防重点 . . .

补充水分

- 身体感觉口渴时，说明身体已经处于缺水状态。因此一天之内要多次补充水分。
- 早晨起床后和睡觉前，要补充水分。
- 在大量出汗后，要适当摄取盐分。



尽量使用空调、遮阳窗帘（遮挡阳光）、竹帘等。

- 在屋内放置温度计。随时测量室内温度。
- 有效利用空调和电扇来降温。
- 使用窗帘、竹帘等遮光。



根据身体状态决定着装。

使用冷却剂降低体温。

- 尽量选择穿着透气性好（有利于空气流通）、吸湿、速干（易吸汗、易干燥）材质的服装。
- 通过洗澡、冷却剂等，降低体温。



抛弃“自己很耐热，没关系”的想法

- 在室外工作时，要特别小心。
- 外出时，最好穿着透气性好的服装，或者吸汗速干材质的服装。包括使用帽子和阳伞等。
- 天气晴朗炎热的时候，尽量避免在正午及午后时分外出。



当感觉“自己可能中暑了”的时候，应该

- 1 转移到阴凉通风处。
- 2 脱掉衣服，降低体温。
- 3 补充水分和盐分。

当无法自行饮水，或已陷入无意识状态时候，要尽快呼叫急救车！

(TEL: 119)

老人和儿童，要特别提高警惕。



- 儿童不能很好地调节自身体温，对此要特别提高警惕。
在太阳光照射下，白天地表温度非常高。因儿童较之成人离地面更近，所以会处于更加高温的环境中。
- 老人对高温感觉迟缓，且体温下降缓慢，因此较容易中暑。

你是否对中暑进行了有效预防呢？让我们一起确认下吧！

<input type="checkbox"/> 一天内多次补充水分。 	<input type="checkbox"/> 使用空调和电扇。 	<input type="checkbox"/> 通过淋浴或冷水毛巾擦身降温。 
<input type="checkbox"/> 测量房间温度。 (知道温度数值) 	<input type="checkbox"/> 炎热时分，不是自己处于易中暑的危险境地。 	<input type="checkbox"/> 选择清凉服装。外出戴遮阳帽或打遮阳伞。 
<input type="checkbox"/> 让房间尽可能多通风。 	<input type="checkbox"/> 事先预备好联系方式，以备紧急或遇到困难时候之需。 	<input type="checkbox"/> 尽量使用凉爽的设施或建筑。 

中暑的有关信息

■ 请参考“炎热指数”(WBGT)(表示热度的方法。根据气温、湿度、太阳照射强度等因素确定。), 让我们一起来预防中暑疾病吧!“炎热指数”的数值会发布在环境省的“中暑疾病预防信息网”上。

<http://www.wbgt.env.go.jp/> (计算机) <http://www.wbgt.env.go.jp/kt/index.php> (手机)

■ 岛根县中暑疾病的信息

http://www.pref.shimane.lg.jp/life/kenko/kenko/chouju_info/nettyusyo.html

● 发行：岛根县环境生活部文化国际课：岛根县松江市殿町 1 TEL 0852-22-6462

* 以上内容参考环境省的《由中暑想到了什么?》、《你是否了解中暑? 预防及应对方法》等资料制作。

