蒙郡提供暑熱求生訣竅

夏日的高溫和濕度升高到危險程度之際，蒙郡衛生官員提醒居民要小心，以避免因暑熱而生的疾病。當溫度接近華氏100度及炎熱指數超過華氏100度時，居民應該特別注意。

高危險群包括有幼童、耆老及健康不佳的人們，例如患有氣喘病者，較容易受暑熱影響而生病，像是中暑及衰竭。

若是採取下列預防措施，居民可以安全及舒適地度過炎炎夏日：

- 盡可能留在戶內。小心避免會過度曝曬在太陽下的激烈活動，例如運動及園藝。如果一定要做激烈活動，最好是選在一天中最涼爽的時間來進行，通常是早上九點以前。如果您的家裡沒有冷氣，可到社區附近有冷氣設備的大樓，包括老人中心、戲院、圖書館及購物中心。
- 在戶外時，穿戴適當的衣物和遮陽配備。建議淡色的衣服、一頂帽子及墨鏡。
- 補充大量的水份。沒有喝足夠的水份可能會導致脫水、衰竭或中暑。水是最安全的飲料。避免喝含酒精或咖啡因的飲料。
- 絕不將寵物或孩童留在車內，即便是車窗留了細縫。常常探視老年親戚或鄰居，以及其他屬於高危險群的人士。注意因暑熱而生病的徵召，例如發熱或皮膚乾燥、混亂、產生幻覺及具侵略性。

認識高溫曝曬的症狀可以防範嚴重的暑熱疾病變為致命。如果發生下列情況，請立即避開高溫炎陽，鬆開緊身衣或沈重的衣物，並補充大量的水份。

- 熱抽筋：症狀包括疼痛的肌肉痙攣，通常是腹肌或腿部肌肉。
- 輕度中暑：第一個徵召是冷、濕及蒼白或面色潮紅、頭昏眼花、噁心、頭痛及虛弱；以及
- 中暑：這是過度曝曬最嚴重的徵召。症狀包括皮膚紅、熱、乾燥，脈搏弱、呼吸急促，以及神智不清。同時立刻打911尋求緊急醫療救助。

蒙郡衛生暨社會福利服務部門老年及殘障服務資訊及協助組為身體虛弱的老人提供風扇，符合條件、並對應付暑氣高溫有問題的居民，請打電話與老年及殘障服務資訊及協助組聯絡，電話是240-777-3000。

蒙哥馬利郡公共資訊辦公室製作
240-777-6530; TTY 240-777-6505
www.montgomerycountymd.gov