

# 防患未然 有备无“暑”

## 减少外出

老年人、孕妇、有慢性疾病的人,特别是有心脑血管疾病的人,在高温季节尽可能减少外出。

必须外出时,尽量选择清晨和傍晚,减少逗留时间。如中午出去,可以在银行、商场等室内凉爽场所短暂休息后,再继续户外活动。

## 遮阳避暑

打遮阳伞、戴遮阳帽和遮阳镜,涂抹防晒霜,减少在太阳直射下的户外活动时间。

## 及时补水

夏日外出时,随身携带运动饮料或淡盐水,及时补充。还可饮用预防中暑的降温饮品,如山楂汤、冰镇西瓜露、绿豆酸梅汤等。

## 随身携带解暑药

如人丹、十滴水、藿香正气水、风油精、清凉油等,一旦出现中暑,可用所带药品缓解症状。

## 注意饮食健康和卫生

夏季饮食宜清淡易消化、高维生素、高蛋白、低脂肪饮食,注意不要吃得太油腻。不过,蛋奶以及鸡、虾、鱼等白肉还是要吃的。平时多吃新鲜蔬菜和水果,不要酗酒、醉酒。

## 增强防护意识

有慢性疾病,重病后恢复期及体弱者,要增强防护意识,不宜从事高温作业。

## 中暑非小事现场需急救

一旦有人中暑,先拨打“120”急救电话。转移患者至通风阴凉处,尽快脱去患者衣物。如果条件允许,可将患者转移至有空调的房间,调低室温让患者躺下,抬高下肢15—30厘米。

用冷水或稀释的酒精帮患者擦身并持续扇风,也可用冷水淋湿的毛巾或冰袋、冰块放在患者头部、颈部、腋窝或大腿根部腹股沟处等大动脉血管部位,帮助患者散热。

快速补液。如果中暑者清醒,没有恶心呕吐,可以喂其喝淡盐水或者运动饮料,也可服用人丹、十滴水、藿香正气水等中药。有条件的,可以现场快速静脉输液,首选生理盐水或林格液,用4摄氏度的更好,但开始输液速度宜慢,以免引起心律失常等不良反应。

(来源:应急管理部微博)