

DO A GOOD JOB IN PREVENTING HEAT STROKE
AND PROTECT YOUR OWN SAFETY
做好防暑工作 保护自身安全

工作场所 高温中暑

安全指南
SAFETY GUIDE



职业卫生知识
OCCUPATIONAL HEALTH KNOWLEDGE

越城区疾病预防控制中心



小心中暑

室外如何预防中暑

尽量避免长时间在烈日下或温度较高的环境中活动、滞留。外出时，最好穿浅色、宽松的衣服，戴宽边帽或打遮阳伞。

室内保持通风，可借助洒水或用电风扇、空调来降温。在空调环境中工作，应抽时间到室外活动，进行耐热锻炼。

多喝水，多吃水果蔬菜，保持充足睡眠，睡觉时避免空调和电风扇直吹。家中常备防暑降温药。高龄老人、孕产妇、婴幼儿等，尽可能减少外出，如有不适，及时就医。

室内如何 预防中暑

一旦中暑怎么急救

出现中暑症状时，首先将患者迅速转移到阴凉通风处，并补充淡盐水、绿豆汤等清凉饮料。可在太阳穴涂抹清凉油，或服用十滴水、藿香正气水等。

如果体温升高，可冷敷头部、腋下及大腿根部，用30%酒精擦直至皮肤发红。出现重症中暑症状要及时送去医院。



“健康越城”公众号





小心中暑

为什么会发生中暑

在高温环境下，人体体温调节功能会出现障碍。当产热大于散热，体内热量蓄积过多，引起循环系统和中枢神经系统功能紊乱，就会产生一系列的中暑症状。

此外，睡眠不足、过度疲劳、精神紧张等，都是中暑常见的诱因。



高温预警

— 高温天气 预防中暑 —

轻、重症中暑有哪些症状

轻症中暑包括头晕、头痛、面色潮红、口渴、大量出汗、全身疲乏、心悸、脉搏快速、注意力不集中、动作不协调等症状，体温升高至 38.5 度以上。

重症中暑包括热射病、热痉挛和热衰竭三种类型，也可出现混合型。重症中暑可导致死亡。



小心中暑

热痉挛有哪些症状

由于大量出汗、失水失盐，人体发生电解质紊乱，引起肌肉痉挛。常发生于四肢肌肉，多呈对称性，时而发作，时而缓解。患者意识清醒，体温一般正常。



热射病有哪些症状

因高温引起的体温调节中枢功能障碍而产生高热，体温可高达 40 度以上。早期大量出汗，之后变为“无汗”，并伴有不同程度的意识障碍。

热衰竭起病迅速，主要表现为头晕、头痛、多汗、口渴、恶心、呕吐，继而皮肤湿冷、血压下降、心律紊乱、轻度脱水，体温稍高或正常。

热衰竭有哪些症状

