



# 极端高温事件期间的健康检查

## 当面或远程健康检查指南

极端高温事件可导致没有空调的住宅室内温度达到危险地步。健康检查被用来评估极端事件期间暑热疾病高风险人群的情况。最好当面做健康检查，但远程健康检查好于不做健康检查。



### 快速风险评估单

本指南有五页，包含在极端高温事件期间做健康检查的重要信息：

PAGE 1  
快速风险评估单

PAGE 2  
识别和应对暑热疾病

PAGE 3  
当面健康检查

PAGE 4  
远程健康检查

PAGE 5  
测量体温和室温

要评估某人有无风险，请查核以下清单中适用的所有个人因素。**打勾的方框越多，潜在风险越高。**

- 长者 (60岁以上)** 随着年龄增长，人体自身的散热能力会减弱。
- 心理疾病或认知障碍** 精神分裂症、抑郁症、焦虑症和痴呆症等疾病会降低一个人对暑热风险的意识。
- 慢性病** 糖尿病、心脏病、呼吸道疾病和癌症等慢性病会限制身体的散热能力。
- 独居或与社会隔绝** 独居或没有密切社会联系的人风险较高，原因是较少有人关照他们。
- 依赖或使用药物** 感知和应对暑热的能力可能会因为使用药物或酒精而受影响，特别是对药物或酒精有依赖的人。
- 行动能力受损或减弱** 行动能力受损或减弱的人在极端高温事件期间采取防护措施的能力可能较差。
- 使用药物** 一些治疗常见疾病的处方药会导致脱水，影响人体自身的散热能力。
- 身体素质差** 平时不太运动的人在高温下散热的能力较差。





## 识别和应对暑热疾病

当身体过热时就会发生暑热疾病。这是由于长时间身处高温环境所引起，并可能因湿度高而加剧。暑热疾病的体征和症状从轻微到严重不等，并且可能进展迅速。**如果您不确定，应将其视为有生命危险的紧急情况，并开始采取降温措施。**

### 严重的暑热疾病

严重的暑热疾病是一种有生命危险的紧急情况。立即行动，寻求帮助，并开始采取紧急降温措施。

#### 体征和症状

以下任何体征和症状都表明有严重的暑热疾病。

- 晕倒或失去知觉
- 不寻常的思维混乱或迷失方向
- 严重的恶心和呕吐
- 说话困难
- 不寻常的身体协调问题
- 皮肤发烫、潮红或非常苍白
- 不出汗
- 呼吸急促和昏厥，心率快
- 体温 $>39^{\circ}\text{C}$  ( $102^{\circ}\text{F}$ )
- 尿量很少，呈深色

### 中度暑热疾病

中度暑热疾病会迅速变成严重的暑热疾病。立即采取降温措施对防止病情发展很重要。

#### 体征和症状

以下任何状况都可能是中度暑热疾病的体征。

- 恶心
- 头晕
- 无力
- 极度疲劳，精神萎靡
- 非常口渴或口干
- 吞咽困难
- 热疹、异常肿胀或痉挛
- 心率加快
- 体温 $>38^{\circ}\text{C}$  ( $100^{\circ}\text{F}$ )
- 尿量减少，呈深色

### 轻度暑热疾病

轻度暑热疾病会迅速变成严重的暑热疾病。立即采取降温措施对防止病情发展很重要。

#### 体征和症状

以下任何状况都可能是轻度暑热疾病的体征。

- 感到不舒服
- 头晕目眩
- 头痛
- 易怒急躁
- 疲劳
- 口渴
- 皮肤摸上去发烫和多汗
- 静息心率加快
- 尿量减少

### 紧急措施

如果有人出现严重的暑热疾病，**要采取以下所有行动：**

- 立即致电911
- 陪伴在患者身边，直至急救人员到达
- 尽可能转移到较凉爽的地方
- 脱掉多余的衣服
- 让患者舒适躺平，脸朝上或处于半坐卧姿势。

### 当即措施

如果有人发生轻度至中度暑热疾病，**以下降温措施做得越多越好：**

- 将患者转移到较凉爽的房间
- 脱掉多余的衣服，开电扇低档
- 启动空调或打开屋内不同区域的窗户，形成空气对流。
- 让患者舒适躺平，脸朝上或处于半坐卧姿势。
- 鼓励坐起来喝水。
- 用凉爽的湿毛巾或冰袋敷在身体各处，特别是颈部、腋下和腹股沟。
- 如果症状持续或恶化，则致电911





## 当面健康检查



在做健康检查之前，请阅读第 2 页“识别和应对暑热疾病”

### 当面健康检查应做哪些准备：

- 这份5页长的文件，可以是纸本，也可以是电子版
- 充足电的手机，用于打急救电话
- 其他人的联系方式，以备患者有危险时联系
- 用于测量体温的耳温计或口温计
- 用于测量室温的环境温度计
- 用于浸泡在凉水水中的洗脸布或毛巾
- 喷雾瓶
- 瓶装水
- 冰袋和额外的塑料密封袋

### 当面健康检查指导

- ▶ 每天至少两次健康检查，因为暑热疾病可能起病很快。在傍晚室内最热的时候做一次检查。
- ▶ 当您进入住宅时，确保受检查者当时并未处于痛苦难受中，并能与您交流。**如果当时已处于痛苦难受中或无法与您交流，则要采取紧急措施（第 2 页）。**
- ▶ 凭自己的感觉来评估情况。受检查者是否看起来或似乎不舒服？环境是否感觉很热？**如果看起来不舒服，而且环境很热，则立即采取措施开始降温（第 5 页），并提醒其他人注意这种情况。询问受检查者的紧急联系人信息（如果您没有这方面信息）。**
- ▶ 如果您认为没有直接风险，则考虑做快速风险评估单（第 1 页）。如果您对受检查者不熟悉，可以问他们一些问题，协助您进行风险评估。
- ▶ 询问受检查者自上次健康检查以来是否有过任何暑热疾病的体征和症状（第 2 页）。
- ▶ 如果可能的话，使用体温计和环境温度计来帮助您了解情况。有关测量温度和降温策略的信息，请看第 5 页的表格。
- ▶ 如果您觉得情况可能变得很危险，请立即提醒其他人。询问受检查者的紧急联系人信息（如果您没有这方面信息）。
- ▶ 如果您觉得情况颇为安全，则告诉受检查者下一次健康检查会在什么时候进行（如有可能）。



## 远程健康检查



### 当面健康检查是最佳做法

通过电话或数字媒体进行健康检查时，要评估一个人应对极端高温的情况要困难得多。但是，远程健康检查好于不做健康检查。**如果您无法与受检查者取得联系进行远程健康检查，则要采取行动。**致电能帮助安排当面健康检查的人，如亲戚、邻居、朋友或致电911。



在做健康检查之前，请阅读第**2**页“识别和应对暑热疾病”

### 远程健康检查应该做哪些准备

- 这份5页长的文件，可以是纸本，也可以是电子版
- 受检查者的住宅地址，以备您致电911时使用
- 其他人的联系方式，以备受检查者有危险时联系
- 有关受检查者的一些个人信息，如年龄和一般健康状况。

### 远程健康检查指导

- ▶ 每天至少两次健康检查，因为暑热疾病可能起病很快。在傍晚室内最热的时候做一次检查。
- ▶ 首先询问关于受检查者自身和一般健康状况的简单问题。仔细倾听他们的回答，考虑暑热疾病的体征和症状（第**2**页）。
- ▶ 询问其住宅的一般温度。如果他们有温控器或温度计，请他们告诉您当前的温度。关于室内温度的信息，参阅第**5**页的表格。
- ▶ 询问他们喝了多少水或其他液体。建议他们全天定时喝水。
- ▶ 询问他们在高温下的睡眠情况，以及采取哪些措施保持夜间凉爽。
- ▶ 就如何保持自身和住宅凉爽提供建议。关于降温策略的信息参阅第**5**页的表格。
- ▶ 如果您觉得情况可能变得很危险，请立即提醒其他人。询问受检查者的紧急联系人信息（如果您没有这方面信息）。
- ▶ 如果您觉得情况颇为安全，告诉受检查者下一次健康检查会在什么时候进行（如有可能）。



## 测量体温和室温

如果您能得到有关体温或室温的信息，这可能有助于您在健康检查中评估实际情况。使用以下表格作为您的指导。

### 体温



- 正常体温是36.5–37.0°C (97.7–98.6°F)。
- 静息体温超过38°C (100.4°F)，可能表明得了中度暑热疾病。
- 静息体温超过39°C (102.2°F)，需要立即进行紧急处理。

### 室内温度



- 室内温度低于26°C (78.8°F) 通常是安全的。
- 对于易感人群来说，室内温度超过26°C (78.8°F) 时，暑热疾病风险开始增加。
- 对于易感人群来说，室内温度持续超过31°C (87.8°F) 时，暑热疾病的风险会显著增加（第①页）。

### 降低体温

- 脱掉多余的衣服，尽可能多露出皮肤。
- 要有凉的饮用水，多喝水。
- 将湿毛巾装在塑料袋里，放进冰箱，不时取出敷在身上。
- 用冷水洗淋浴或盆浴，或坐着将脚泡在冷水中。
- 在喷壶里装上冷水，给自己喷水雾。
- 在最热的时候限制运动和户外活动。

### 降低室内温度

- 如果有空调，打开空调。
- 如果室温在35°C以下，可打开风扇。
- 如果安全的话，搬到住宅中较凉爽的地方。
- 拉上窗帘、遮阳帘或百叶窗，帮助阻挡直射阳光。
- 如果没有窗帘或遮阳帘，用毯子或纸板遮挡窗户。
- 当室外温度高于室内温度时，关上窗户。
- 当室外温度低于室内温度时，打开窗户，要注意保证安全。
- 关闭会产生热量的设备，如电 如电器、电子产品、电灯等。

