

主任的話：中暑 07/31/2022

德州確實太熱了，我們不應因為節省電費，在沒有空調的情況下待在家裡。另外，不宜逗留在戶外太久。首先，中暑症狀是頭暈、噁心、虛弱、甚至昏倒。若自己的感覺中暑，或見有人中暑，應該立即幫助自己/他人降低溫度：

1. 移至「通風陰涼」處，空氣順暢地方
2. 墊高頭部，身體躺平
3. 除去外衣、皮帶等配件，以利患者「散熱」
4. 可以用濕(冷)毛巾擦拭患者身體
5. 若情況輕微者，通常短時間會恢復意識，可給補水，食鹽水或運動飲料。中暑時，不要喝熱水
6. 若患者 5-10 分鐘內未恢復意識，應立即送醫。

預防中暑的五大秘訣：

1. 避免(10:00-2:00)長時間在太陽下活動
2. 出門記得攜帶防曬工具：雨傘、遮陽帽、太陽眼
3. 穿淺色、透氣、輕薄衣物為主衣服
4. 出門要攜帶水壺或水瓶
5. 運動前已經需要喝水，少喝咖啡、濃茶、汽水及酒精飲料。運動中和運動後，也需要補水。