識者生存
CHOOSE TO SURVIVE

酷熱天氣篇
EXTREME HEAT TEMPERATURE

災害前中後應變

酷熱天氣前

1. 如家中沒有冷氣機，預先在附近找尋有冷氣的地方，好讓在炎熱時可以避暑；

2. 認識因炎熱而誘發的疾病及相關症狀；

3. 持續補水，不要等到感覺口渴時才飲水 運動飲品可補充流汗時流失的鹽及礦物；

4. 少食多餐，吃涼快且容易消化的食物，如高水份蔬果或沙律；

5. 用凍水保持涼快及降溫，包括灑身或浸手腳，或用較涼的水洗澡；

酷熱天氣前期

6. 留在室內保持清涼；用抽氣扇抽走熱氣，電風扇/冷氣使空氣循環涼快；
   - 當室外溫度>35 ℃，不要使用電風扇，因為吹出來的風會令人誤以為舒適了，但其實不會令身體降溫，反而增加因炎熱而不適的機會；
   - 不要把電風扇直接吹向自己，因為會容易令人脫水。

7. 在戶外活動時做好防曬，塗上有SPF15或以上的防曬用品、太陽眼鏡和太陽帽，因為曬傷了的皮膚會令影響皮膚的散熱功能；

8. 切勿獨留兒童或寵物已關掉引擎及受日光直射的車內，當車子關掉引擎後，車廂中的溫度會快速攀升，十分危險！

9. 熱衰竭應對方法：
   - 立即移到清涼、有風扇或冷氣的地方並躺下；如氣溫<35 ℃，盡量用風扇降溫；
   - 解鬆或除去衣物；
   - 飲水或含鹽糖的運動飲品；
   - 把濕涼的布放在身體大範圍，或直接把凍水灑在大片皮膚或衣服上；
   - 用較涼的水洗澡降溫；
   - 如徵狀轉差或持續超過一小時、嘔吐多於一次，馬上求醫；
   - 如不處理熱衰竭，體溫會不斷上升，可能會導致中暑，危及生命。

熱衰竭及中暑

10. 中暑應對方法：
    - 立即召救護車及求醫，延誤可致命；
    - 等候醫療輔助時，盡量立即令患者涼快，但不要喝任何東西。

捐助機構：

香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

救災HKJCDPRI 香港賽馬會災難防護應變教研中心
Hong Kong Jockey Club Disaster Preparedness and Response Institute
architecture for humanitarian crisis and disaster management

hkjcdpri

想了解更多不同災害的資訊，請前往：
www.choosetosurvive.org.hk

識者生存
CHOOSE TO SURVIVE

寒冷天氣篇
EXTREME COLD TEMPERATURE

災害前中後應變

寒冷天氣前

1. 長者和慢性病患者應做好禦寒準備，以減少低溫天氣對健康的影響；
2. 預先在家附近找尋較溫暖的地方，當家中不夠暖時，可以避寒；
3. 認識因嚴寒而誘發的低溫症，其症狀及基本治療。

寒冷天氣前期

4. 穿多層衣服及擋風外套保暖，戴帽、戴手套及著襪；
5. 保護皮膚，遮蔽散熱最快的身體末梢如耳鼻及手指腳趾；
6. 保持活動，特別是手腳，令血液流通、身體產生熱力及和暖；
7. 定時進食熱的食物及飲料，食物可以為身體提供能量去產生熱力；
8. 為身體補充暖的飲料，如水、肉湯或果汁等，以防脫水。補水能增加血的容量，有助防止凍傷；

9. 避免咖啡因、酒精及香煙，因影響血液流通，令你更容易寒冷；
10. 小心用暖爐，暖爐一米內切勿擺放任何可燒著的物品。

11. 認識低溫症及處理方法：

成人體溫一般約37 ℃，如長時間暴露於嚴寒天氣下，身體的和暖系統或會失效，即身體散熱比製熱快，體溫會下降，有機會出現低溫症、凍傷，甚至心臟病發，如發現應立即給予治療。

低溫症

低溫症徵狀：

- 體溫低於降至35℃或以下
- 成人: 顫抖或活動遲鈍、虛脫、混亂或呆滯，混亂或呆滯、失憶或言語不清
- 嬰孩 紅凍的皮膚、活動力甚低

處理方法:

替患者量體溫，如情況嚴重，需立即尋求緊急治療，而等候救援到達時，可以：

- 找庇護的地方，慢慢移入室內溫暖的位置，保持肌肉活動；
- 保持乾爽，除去任何濕的衣服，換上乾衣；乾爽可令患者和暖；
- 讓患者慢慢變暖，例如用暖氈包裹身體軀幹、胸腹及頭頸；
- 不要遏止發抖，因為這是身體提升體溫的其中一個方法；
- 如患者清醒，給予暖水，或甜及不含酒精的飲料；
- 如患者不省人事，沒有呼吸或脈搏，應施以心肺復甦法急救。

捐助機構：

香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

救災HKJCDPRI 香港賽馬會災難防護應變教研中心
Hong Kong Jockey Club Disaster Preparedness and Response Institute
architecture for humanitarian crisis and disaster management

hkjcdpri

想了解更多不同災害的資訊，請前往：
www.choosetosurvive.org.hk