

當長時間暴露於酷熱環境下，加上脫水，便容易患上熱衰竭。

熱衰竭患者需好好補充水分

將患者移至陰涼地方，以冷水抹身令身體降溫。

在患者情況有好轉，讓患者喝水以補充水分。

勿餵不醒人事患者喝水

當患者出現視覺模糊、幻覺、情緒激動甚至昏迷時，請立即報警求助。

在救護人員到場前，將患者移至陰涼地方降溫，但切勿讓不醒人事的患者喝水，以免引致窒息。

除定時飲用清水外，適量飲用含電解質的飲料或果汁，亦可補充身體水分。

不要飲用含有酒精的飲料，因為酒精可致身體脫水。

定時喝水預防中暑

求生技能你要知

熱衰竭 VS 中暑

熱衰竭患者會感到：頭暈、疲倦、作悶、嘔吐、心跳加速、加劇流汗、口渴及肌肉抽搐等。若未能適當及時處理，就會惡化成中暑！

中暑的徵狀包括：皮膚發熱及潮紅、體溫超過攝氏40.6度、清醒程度下降、甚至昏迷。

過高的體溫會導致大腦或其他重要器官腫脹

充血性心力衰竭/心律失常

心肌細胞和血管破裂

內臟器官受損

若能及時求醫，中暑患者大多能痊癒，但再次中暑的風險將比一般人高！

昏迷/死亡

中暑能致命

低溫症可致命

輕度：顫抖、精神錯亂

中度：沒有顫抖、精神錯亂情況遞增

如處理不當，體溫會不斷下降而導致器官衰竭，嚴重會導致死亡。

嚴重：生理系統進一步地萎縮，心率、呼吸頻率和血壓降低

喝酒不能保暖

酒精會令身體的皮下血管擴張，加速身體散熱速度，反而讓人感到更寒冷。

如有酗酒習慣，可能會因攝入過量酒精而神智不清，無法做好保暖措施，容易患上低溫症。

識者生存 CHOOSE TO SURVIVE 極端天氣篇 EXTREME TEMPERATURE

預防患上凍瘡

為保持內臟器官溫暖，體內機能會限制血液流向身體末梢皮膚，以減少熱量流失。

確保手指腳趾的保暖，避免患上凍瘡，導致功能受損甚或截肢。

分層穿衣保暖法

多層衣服可依溫度或活動量變化隨時增減，確保身體保持最溫暖狀態。

外層：防風、防水功能，保持內層衣物及身體乾爽

中層：絕緣保溫和輕便為主，防止體溫流失

內層：貼身及快乾為主

極端天氣小知識

熱浪的準則是？

世界氣象組織將「熱浪」定義為每日最高溫度較平均氣溫高出攝氏5度，並且持續超過五日。

以香港為例，香港天文台會因應氣溫、相對濕度及風速等各種因素，而發出「酷熱天氣警告」。

由於氣候存在差異，每個國家的氣象部門會按當地情況，制定高溫提示或預警。

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
Institute for humanitarian crisis and disaster management



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

