

应对温热疾病，度过健康的夏天

婴幼儿因为皮肤脆弱，如果持续受热，很容易被烧伤，虽然新陈代谢量高，很好地吸收热量，相反，由于体温调节能力不如成人，稍热就会出汗，很有可能出现脱水症状。另外，婴幼儿很难根据酷暑或口渴等情况来表达自己的需求，因此监护人要注意观察孩子的状态很重要。请参考以下信息，祝您全家度过一个健康的夏天。

什么是温热疾病？

长时间暴露在高温下会发生的疾病（中暑、热虚脱、热痉挛、热昏厥、热浮肿、热皮疹等）

温热疾病的症状是？

头痛，头晕，肌肉痉挛，疲劳感，意识下降等

※ 如果放任不管，可能会危及生命，请注意

温热疾病应急措施，请这样做！

有意识的情况	没有意识的情况
移动到凉爽的地方	呼叫119急救队
▼	▼
衣服穿得宽松些， 身体放凉	移动到凉爽的地方
▼	▼
摄取水分	衣服穿得宽松些， 身体放凉
▼	▼
如果没有改善， 呼叫119急救	送往医院

夏季健康守则！



凉爽地生活

- 经常洗澡
- 穿轻便明亮的衣服
- 外出时遮挡阳光



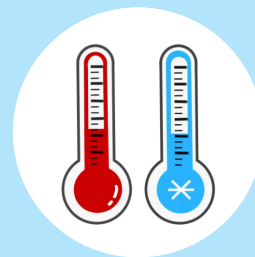
经常喝水

- 即使不渴
- 有规律地喝水



在最热的中午12点到

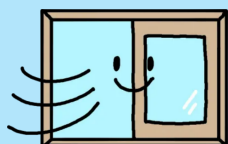
- 5点之间不要活动
- 停留在凉爽的地方



确认每天的气温

- 气温、酷暑特报等
- 随时确认气象情况

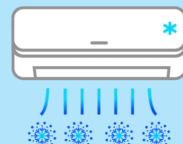
基本通风三原则！



每天最少3次（10分钟）以上 打开窗户通风



同时打开多个门窗，以实现通风



在冷气中定期通风（每2小时10分钟以上）