

# 中暑与紫外线

## 中暑

### 什么是中暑?

指在高温环境的长时间作用下, 机体体温调节障碍, 体内水盐平衡被破坏, 而引发的损害症状的总称。该病有可能导致死亡, 但如果了解预防知识, 就可以防止中暑, 知道应急措施, 就有可能挽救生命。



## 紧急现场的应急措施

### ① 移动到清凉环境避暑

将病人移动到通风良好的树荫下或者开空调的室内等凉爽的环境下避暑。



### ② 解除衣物以及冷却

宽衣以协助释放体热。用凉水或者冰放在脖子、腋下、大腿根等部位冷却身体。



### ③ 水分与盐分的补充

给病人补充冷水或者运动饮料(对意识不清的病人切勿经口补充水分)。



### ④ 送往医疗单位

病人意识不清时, 或无法自行补充水分时, 必须立刻送往医疗单位。



## 预防对策



○ 少量多次地补充水分。



○ 避免烈日下长时间的海水浴。



○ 使用太阳伞和帽子。



○ 为了避暑, 可以敞开衣服和领口等。



○ 运动等大量流汗后要及时补充足够的水分和盐分。



○ 气温突然升高时要多加注意。



○ 注意室内的散热降温。

## 紫外线



## 预防对策

### 关于冲绳的紫外线

冲绳的紫外线比日本其他地方强很多! 由紫外线带来的晒伤会引起发烧、起水泡、疼痛等, 严重时需要住院治疗。为了防止紫外线对健康带来损害, 请务必采取预防措施。

- 戴帽子
- 用衣物遮挡
- 使用防晒霜
- 利用阴凉处避暑
- 使用墨镜



依时间和场所来采取不同的紫外线对策!