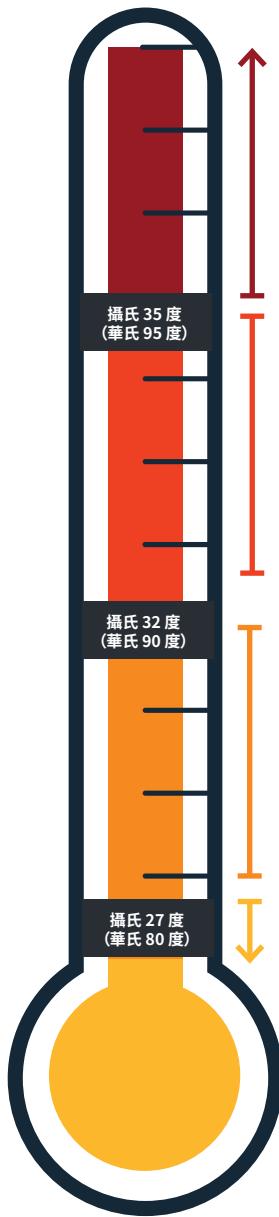




# 了解高溫 室內過熱時的應對措施

高溫可能會悄悄地襲來。請使用溫度計全天候監測室內溫度。隨著氣溫攀升，以下是保持安全的方法。



## 攝氏 35 度(華氏 95 度)以上 - 緊急高溫

- 如果您受困在家裡，請他人前來探視或協助。  
先使用 **風扇和水降溫**。
- 除非您的皮膚是濕潤的，否則請勿使用風扇。在如此高溫之中，如果您的皮膚並非處於濕潤狀態，使用風扇可能會讓您感覺更熱。

## 攝氏 33-35 度(華氏 91-95 度) - 酷熱

- 如果您有空調，請立即使用並將溫度設定為攝氏 27 度(華氏 80 度)。啟動風扇以利空氣流通。
- 沒有空調？前往較涼爽的地方例如圖書館、商場、避暑中心或朋友家。
- 如果您必須待在家裡，請首先以 **風扇和水降溫**。

## 攝氏 27-32 度(華式 80-90 度) - 中度高溫

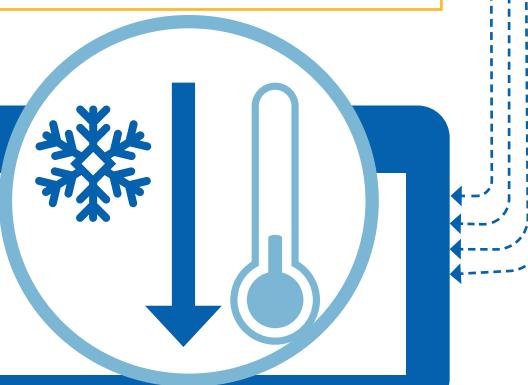
- 如果您有空調，請將溫度設定為攝氏 27 度(華氏 80 度)並使用風扇以利空氣流通。
- 如果您沒有空調，請先以 **風扇和水降溫**。
- 如果室內高溫不降，請盡可能前往較涼爽的地方。

## 攝氏 27 度(華氏 80 度)以下 - 舒適區

- 像平常一樣享受您的日常活動。時不時檢查一下溫度。
- 請大量飲水。
- 如果您開始感到熱，請先以 **風扇和水進行降溫**。

### 使用風扇和水降溫

- 將您的皮膚弄濕，並將風扇對著自己吹風。
- 盡可能將冰袋敷在身體各個部位，包括臉頰、手掌和腳底。
- 將手臂或雙腳浸泡在冷水中。





# 請勿吹熱風！

## 以正確的方式使用風扇來保持涼爽。

在炎熱的天氣裡，風扇可以拯救性命，前提是使用得當。風扇無法冷卻氣溫，只能讓空氣流動，因此將其與水搭配使用才能協助您更快速地為身體降溫。以下是結合使用風扇和水來保持安全和涼爽的方法。



當溫度升至攝氏 35 度(華氏 95 度)以上時，若未先將皮膚弄濕就使用風扇的話只會讓您感覺更熱！

### 第 1 步：將您的皮膚弄濕



- **用水潑濕、噴灑或擦拭皮膚。**此舉為模擬流汗的情況！皮膚被水覆蓋的面積越大，降溫的效率就越高！
- **如果您仍然感覺很熱，請保持皮膚濕潤，避免其完全乾燥。**經常使用噴霧瓶、洗冷水澡或使用自動噴霧器反覆補充水分。

### 第 2 步：使用風扇加速降溫



- **坐在風扇正面。**空氣的流動有助於吹乾皮膚上的水分，達到降溫的效果。
- **當您在戶外時，請讓自己待在陰涼處。**
- **如果您沒有溫度計來確認溫度是否超過攝氏 35 度(華氏 95 度)，請使用風扇，直到您感到不適為止。**接著再次弄濕您的皮膚。

### 第 3 步：視需要重複以上步驟

- 仍然感覺很熱嗎？使用更多的(冷)水並再次使用風扇。可考慮洗冷水澡，或將手腳浸泡在冷水中。
- 經常這樣做，以為您的身體降溫。

**重要提示：**如果您開始感到不適，請移至較涼爽處並喝水。如果徵狀未獲改善，請尋求緊急醫療護理。

您降溫的方式取決於所在的地點。若要讓風扇和水發揮最佳效果，須根據您周圍的環境來調整使用方式。以下是無論您在家中、戶外還是帳篷裡的安全操作方式。

#### 在家中時



- **如果您有空調，請將溫度設定為攝氏 27 度(華氏 80 度)，同時使用風扇進行散熱。**
- 將風扇放置在您最常待的房間內。

#### 在戶外環境中



- **請在使用風扇前先找到陰涼處。**如果您周遭的空氣過熱，使用風扇只會將熱空氣吹到您的身上，無法為您降溫。
- **請將風扇與水結合使用。**將水霧噴灑於自己身上，或使用濕布保持涼爽。

#### 在帳篷裡



- **風扇雖可讓空氣流動，但帳篷會滯熱。**打開窗戶、通風口或門，讓較涼爽的空氣進入，有助於提升風扇的效能。
- **在夜晚氣溫下降時，設定風扇以引入外面較涼爽的空氣。**如果您的帳篷過熱，請找一個較為涼爽的地方。請盡可能尋找陰涼處、通風良好的地方或有空調的地方。



掃描以閱讀

