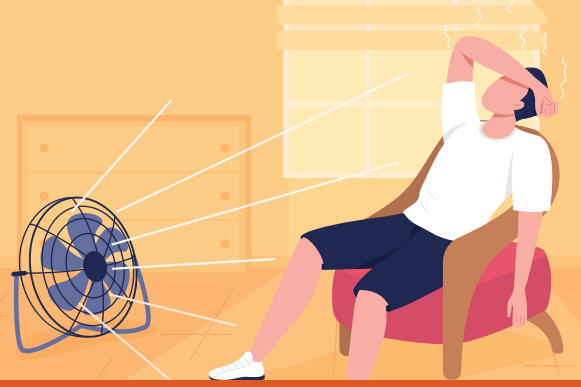
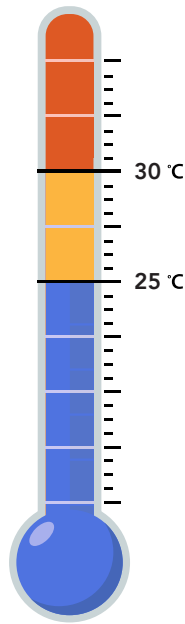


# 高温天气应对指南



1. 用温度计测量室温，并留意自己的身体感受。

## 2. 室温有多高？



- 考虑离开家，前往更凉爽的地方
- 联系能够提供帮助的人员
- 为身体降温
- 持续监测温度变化

## 3. 需要警惕的主要症状



极度疲乏



意识模糊



头痛



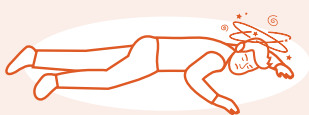
口渴



体温超过 38.5°C



头晕



昏厥



皮肤发红、出疹

## 4. 如何降温避暑？



待在凉爽的  
场所



足量饮水



注意休息，  
减少体力活动



穿轻薄透气的  
衣物



用凉水淋浴  
或泡澡



关心问候  
亲友状况

# 如需帮助

## 可联系求助的人员：

姓名：

电话号码：



## 天气酷热， 可前往的凉爽场所：

地址：



如需咨询专业  
医务人员

811

如需了解可提供  
援助的社区组织

211

如发生紧急情况

911