

# 中暑

预防中暑很重要!!



## 如果身体出现异常



- 先到凉爽的场所
- 松开衣服(衣物)

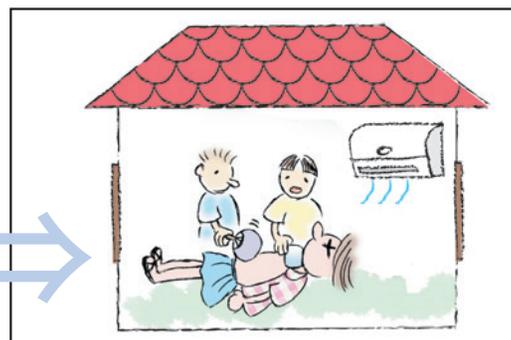
- 出了很多汗时,不要忘记补充盐分!!  
湿度高时,如果没有风则需要注意!



- 在身体上浇水,用湿毛巾冷敷、扇风等,以降低体温



对有粗血管的腋下、  
两侧颈部和大腿根部进行  
冷却



## 如果出现这些症状.....



**严重程度I级  
(轻症)**

意识清醒

手脚发麻

晕眩、起身眼前发黑

肌肉抽筋(疼痛)

### 在现场处理并持续观察

请躲避到凉爽的场所，松开衣服，以降低体温，并补充水分和盐分。有人陪伴看守，如果没有好转就前往医院。



**严重程度II级  
(中症)**

恶心、呕吐

头痛欲裂(头痛)

身体乏力(倦怠感)

意识不清

### 去医疗机构就诊

请立即前往医疗机构就诊。



**严重程度III级  
(重症)**

失去意识

呼唤时回答不清

身体抽搐(痉挛)

无法直线行走或跑动

身体发热

### 呼叫救护车

请呼叫救护车，并在救护车到达前积极降温。

