



# 高温来袭 防暑攻略看这里



## 一 基础知识

### 1. 什么是高温热浪?

《高温热浪等级》(GB/T 29457—2012)将高温热浪定义为气温高、湿度大且持续时间较长,使人体感觉不舒适,并可能威胁公众健康和生命安全、增加能源消耗、影响社会生产活动的天气过程。

### 2. 高温热浪会带来哪些健康影响?

- 引起热疹、热水肿、热晕厥、热痉挛、热衰竭和热射病等热相关疾病
- 加剧循环、呼吸、泌尿及神经系统疾病的发生发展,引起心脏病和脑卒中等心、脑血管疾病发作
- 引发严重肺部疾病
- 造成肾功能急性下降,严重时导致肾衰竭
- 引起精神与行为障碍,引发认知障碍、焦虑、抑郁等系列精神疾患
- 对皮肤和眼睛产生不良影响

### 3. 高温热浪健康防护的重点人群有哪些?

重点人群主要有三类:

- 第一类为**敏感人群**,如儿童、孕妇、老年人等人群;
- 第二类为**慢性基础性疾病患者**,如循环系统疾病、呼吸系统疾病、精神与行为障碍、肾脏疾病及糖尿病等患者;
- 第三类为**户外作业人员**,如农民、建筑工人、环卫工人、快递员等人员。

### 4. 高温热浪预警信息

● 高温预警信号。《气象灾害预警信号及防御指南》规定高温预警信号分三级(详见表1)。

表1 高温预警信号

预警等级	预警信号	分级标准
高温黄色预警		连续3天日最高气温将在35℃以上
高温橙色预警		24小时内最高气温将升至37℃以上
高温红色预警		24小时内最高气温将升至40℃以上

● 热健康风险预报预警干预信息。包括健康风险监测、健康风险警示、健康风险预警信息(详见表2)。

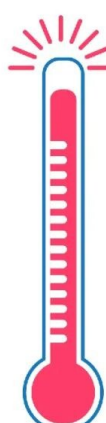
表2 热健康风险预报预警干预信息

预报预警阶段	预报预警信息	热健康风险信息	热健康风险分级依据
健康风险监测	绿	热健康风险较低	/
健康风险警示	蓝	具有一定的健康风险	以历史长期日均温第91~92百分位数为温度阈值,24小时内日均温超过该阈值
健康风险预警	预警1级	健康风险较高	以历史长期日均温第95~97百分位数为温度阈值,连续两天日均温超过该阈值
	预警2级	健康风险较高	以历史长期日均温第97~98百分位数为温度阈值,24小时内日均温超过该阈值
	预警3级	健康风险较高	以历史长期日均温第99.5百分位数为温度阈值,24小时内日均温超过该阈值

注:中国疾控中心环境所构建了热健康风险预测模型,并已在济南、深圳、青岛等地落地应用。覆盖整个夏季,发布未来三天热健康风险预报预警干预信息。依据热健康风险确定温度阈值,因不同区域人群的热适应性不同,阈值略有差异。

## 二 基本概念

- 科学有效的个体防护措施可以在一定程度上降低高温热浪的健康危害。
- 及时发布高温预警和热健康风险预报预警干预信息,指导公众做好科学防护,可有效减少健康损失。
- 儿童、孕妇、老年人等敏感人群,患有慢性基础性疾病的人群在高温热浪下需加强自身防护。户外作业人员的高温热浪健康防护需重点关注。



## 三 一般人群防护措施建议

### 1. 保持室内环境凉爽

- 保持适宜的温度和湿度
- 减少太阳直射
- 减少室内电器设备的使用

### 2. 减少室外高温暴露

- 减少外出
- 注意防晒
- 在阴凉处活动
- 减少体力消耗

### 3. 关注身体健康

- 准备防暑降温药品
- 注意调节饮食
- 关注体温变化
- 关注不适症状
- 症状严重即刻就医

## 四 重点人群防护措施建议

重点人群在做好一般人群防护措施的基础上,还需要根据下述措施建议加强自身健康防护。

### 1. 敏感人群

- 尽量避开高温
- 保证水分充足,补充电解质
- 保持沟通联系



### 2. 慢性基础性疾病患者

- 及时补充水分
- 减少运动
- 适当补充电解质
- 保持联系



### 3. 户外作业人员

- 补充水分及电解质
- 保持凉爽
- 合理安排户外作业时间
- 预防职业性中暑
- 定期健康体检



(来源:健康报社)

文明旅游

# 讲文明话 办文明事 做文明人