

“实在是太热了”

# 计划度过炎热天气

## 年长者及其护理人员须知



# 并 置 冰 册

在一个正常的夏季，美国平均会有一千五百人因为过热天气而死亡。<sup>1</sup> 1995年芝加哥的一次热浪造成七百余丧生。2003年欧洲创记录的高温气候，估计夺去三万五千多条生命。这两个事件中，大多数受害者都在六十五岁或以上。

**您** 是否知道，每年因炎热天气而死亡的人数，比死于暴风雨、闪电电击、龙卷风、洪水及地震的人数加在一起，还要更多？<sup>2</sup> 任何人都可能受到过热天气的影响，但是年长者特别容易受害。

过热天气是指一地区的温度比平均高温高出华氏十度或以上，并且延续相当长的一段时间。<sup>3</sup>

一般认为，过热天气会对城市的公众健康造成不成比例的影响。其中一个原因是，道路和建筑吸收太阳的热量，形成“热岛”。乡村地区在夜间会凉爽下来，城市却仍然保持着那些吸收的热量。结果城市居民在夜间较难摆脱高温。幸运的是，只要年长者、看护者以及社区领袖采取一些简单措施，便能够减轻过热所造成的危害。

## 什么人最易受到过热的危害？

年长者以及儿童在过热的天气里，最容易受到伤害。对于日益增加的高龄美国人，身体冷却机能可能受到损害。独自居住或者卧床而不能自理者，更增加了这种危险。

原本健康不佳，如患有慢性疾病、精神不健全，以及肥胖症等，都可能使人更加缺乏抵抗力。使用某些药物的人也会增加受影响的机会。

除此以外，居住楼房顶层而又没有空调设备的居民，更容易受到过热的伤害。在异常的高温天气下，参加户外大运动量活动以及多喝酒，都会加剧因热致病的可能。

## 过热怎样影响身体？

身体在正常情况下会通过增加皮肤的血液流通以及出汗

## 我怎么减少暴露于过热天气？

抵抗过热天气伤害最好的办法，就是预防。空调是防止与炎热相关疾病和死亡的最佳方法之一。<sup>4</sup> 一天中即使只用空调几个小时，就能够极大地减轻高温危害。电扇也许能使人感觉舒服一些，但是在气温高达九十多度的情况下，电扇并不能防止因过热而致病。

在过热的天气里，下述预防策略能够保护生命：

- 如果家里没有空调设备，您可以到附近有空调设备的建筑去，比如年长者中心、电影院、图书馆、购物中心，或者专门的避暑中心。
- 冲个冷水浴或洗个冷水澡。<sup>5</sup>
- 大量喝水。不要等到口渴时才喝水。如果医生限制您饮水，请一定要问明白，天热时您能够喝多少水。避免饮用带有咖啡因、酒精，或含糖量大的饮料。那些饮料导致脱水。
- 询问医生或其它保健者，您使用的药物是否使您更容易因热致病。
- 穿轻便、浅色且宽大的衣服。
- 每天看望那些容易受热害的人至少两次。注意任何症状，如皮肤干热、头脑混乱、出现幻觉、攻击性等。
- 紧急情况下，打九一一电话求救。

而自动降温。当体温控制系统不堪负荷的时候，因热致病甚至死亡就可能发生。这种情况发生时，出汗已经不够了。而高度潮湿的气候会使人体更难自行冷却。

## 过热和中暑有什么相关性？

中暑是过热对人体健康最严重的影响，它表示人体恒温功能失常。身体无法自行冷却时，体内温度将迅速提升。结果中暑会对人体重要器官造成严重而永久的损害。

受害者可由皮肤过热、干燥、发红来辨认。其它紧急症状还有发生惶惑、幻觉、攻击性。中暑如果没有马上医治，可能会造成永久伤害甚至死亡。幸运的是，中暑是能够通过采用本页所列的简单措施来预防。



## 您所在的地方政府能够怎样帮助您？

地方政府在预测和对应过热天气方面能够发挥巨大作用。两种常用策略是：过热天气警告系统和降温措施。

### 过热天气警告系统

当过热天气可能对公众健康造成威胁时，过热天气保健警告系统便对公众提出警告。这些系统通过计算机系统来分析国家气象局和地方的天气预报，预测出危险天气情况。过热天气保健警告系统已经在费城、西雅图、芝加哥、圣路易，以及美国和欧洲的其他城市中建立。

一旦警告发出，城市保健部门就会把有关信息发布给年长者、他们的看护者，以及其它容易受害的群体。

### 帮助无家可归者和精神不健全的人

城市官员能够采取以下行之有效的措施警告市民，并提供直接帮助：

- 通过媒体发布忠告
- 激活电话热线
- 向居民区志愿者、家庭成员和朋友发出警告
- 提供有空调设备的建筑，并提供运输车辆
- 协助无家可归者
- 与地方年长者机构合作，对容易受害人提供有关教育

市政府也可以协调地方水电公司，确保在高温天气中用户不会断电。

## 社区能够采用何种低价降温措施？

社区能够采用两种措施，使用反射阳光的建筑材料，以及种植树木和植物提供阴凉和自然降温。这两个措施减少市区热岛影响，也可以限制热浪冲击的次数、持续时间和强度。市区气温通常比郊区高华氏二到十度。

降温策略，比如使用反射热量的“凉爽屋顶”、浅色路面、种植遮阴树木，有很多好处。这些措施：

- 降低环境温度
- 减缓因热气形成的大气层臭氧污染
- 减少能源消耗
- 增加舒适和居住条件



## 其它信息

### **Environmental Protection Agency, Excessive Heat Events Guidebook**

*Quick Tips for Responding to Excessive Heat Events*

[http://www.epa.gov/aging/resources/epareports.htm#ehe\\_hw](http://www.epa.gov/aging/resources/epareports.htm#ehe_hw)

### **Poster: Beat the Heat—8 Simple Steps for Older Adults**

<http://www.epa.gov/aging/resources/posters/index.htm#beattheheat-es>

### **Heat Island Reduction Initiative**

<http://www.epa.gov/heatisland>

### **Center for Disease Control and Prevention**

<http://www.cdc.gov/aging/>  
<http://www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/>  
<http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5529a2.htm>

### **American Medical Association, Heat-Related Illness During Extreme Emergencies**

<http://search.ama-assn.org/Search/query.html?qc=public+amnews+pubs&qt=heat>

### **National Weather Service, Heat Wave and Heat Index**

<http://usasearch.gov/search?v%3Aproject=firstgov&query=heat+wave&affiliate=nws.noaa.gov>

### **Heat and Other Natural Hazard Statistics**

<http://www.nws.noaa.gov/om/hazstats.shtml>

### **Heat Wave Awareness Project**

<http://www.isse.ucar.edu/heat/>

### **United States Department of Commerce, National Oceanic and Atmospheric Administration**

*Heat Wave: A Major Summer Killer*

<http://www.noaawatch.gov/themes/heat.php>

## 注解

- 1 Kalkstein, L.S. and J.S. Greene, 1997. An Evaluation of Climate/Mortality Relationships in Large U.S. Cities and the Possible Impact of a Climate Change. *Environmental Health Perspectives*, 105(1):84-93.
- 2 Centers for Disease Control and Prevention, 2003. Extreme Heat. Available online: <http://www.bt.cdc.gov/disasters/extremeheat/>
- 3 Federal Emergency Management Administration, Background on Extreme Heat, Feb. 2003
- 4 Naughton MP, Henderson A, Mirabelli MC, Kaiser R, Wilhelm JL, Kieszak SM, Rubin CH, McGeekin MA. Heat-related mortality during a 1999 heat wave in Chicago. *Am J Prev Med*. 2002 May;22(4):328-9.
- 5 McMichael, A.J., L.S. Kalkstein and other lead authors, 1996. *Climate Change and Human Health*, (eds. A.J. McMichael, A. Haines, R. Slooff, S. Kovats). World Health Organization, and United Nations Environment Programme (Who/WMO/UNEP), Geneva, 297 pp.

## 如果您想了解更多有关信息

环保局的年长者保健措施致力通过协调科学研究、预防策略及公众教育，保护年长者的环境健康。如欲洽询详情或加入电子论坛，请上网[www.epa.gov/aging](http://www.epa.gov/aging)



Chinese Simplified translation of: *"It's Too Darn Hot" – Planning for Excessive Heat Events*

Publication Number: EPA 100-F-09-028