

热浪应对指南

临床快速指南：评估、应对与患者咨询

及早识别热相关疾病

热应激的常见症状：

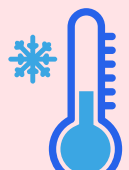
- | | |
|------|------|
| 感觉不适 | 头痛 |
| 虚弱 | 头晕 |
| 易怒 | 乏力 |
| 疲劳 | 极度口渴 |
| 出汗 | 皮肤灼热 |

医疗紧急情况

中暑体征：心率加快，体温 $>40^{\circ}\text{C}$ ，无出汗，意识状态改变（混乱、躁动、失去意识），呕吐，癫痫发作。



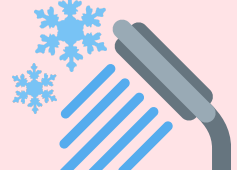
拨打 911



转移至凉爽处



移除多余衣物



进行降温



陪伴患者



识别高风险人群

优先对具备以下任一情况的患者进行外展和健康随访：

- 年龄或生命阶段：**老年人（60+）；儿童/青少年；孕期
- 健康状况与行动能力：**严重精神疾病；热伤害病史；慢性疾病；行动能力受限
- 居住环境与资源获取：**无家可归；独居；通风不良；无空调；获取饮水/降温场所或支持
- 持有限药物与物质使用：**增加热风险的药物（抗精神病药物、抗胆碱药物、锂剂）；酒精/酒精中毒状态；刺激性药物； β 受体阻滞剂；利尿剂；抗组胺药物



何时启动高温防护



$>25^{\circ}\text{C}$
高风险人群



$>30^{\circ}\text{C}$
所有暴露人群



临床应对：5个关键步骤

1. 提供关于热相关疾病体征/症状及应对方法的教育。
2. 与患者制定/确认高温应对行动计划（见下方咨询要点）。
3. 为符合条件者*开具并倡导使用空调/风扇，例如：领取 OW；ODSP；ACSD 的患者。
4. 在高温事件期间，加强对高风险患者的健康随访和支持（面对面或远程）。
5. 注意会增加热风险的药物和物质，并支持获取降温资源。

*有关资格详情和申请指南，请扫描下方二维码



患者咨询要点

减少暴露

将外出安排在较凉爽时段；穿轻薄宽松衣物；使用防晒霜（SPF ≥ 15 ）；避免剧烈活动；注意休息。

降温

仅使用风扇无法降低核心体温。关闭百叶窗/窗帘；使用空调或前往更凉爽的地方；避免使用产生热量的电器；在最凉爽的房间睡觉；洗凉水澡。

补充水分

即使不口渴，每天也应摄入 8-12 杯液体（水；冷汤/肉汤；高含水量水果和蔬菜）；避免饮酒。

保持联系

每日进行联系确认；与医生沟通；关注高温预警；如出现中暑体征，立即就医/拨打 911。



camh



UNIVERSITY OF
TORONTO

扫描以获取更多信息和 CAMH 高温资源。



COLLABORATIVE CENTRE FOR
Climate, Health +
Sustainable Care



Toronto Academic
Health Science Network



SUSTAINABLE HEALTH SYSTEM
COMMUNITY OF PRACTICE