

健康、安全同行 Travel with Peace of Mind

在正常年份，全世界有数以千计的人屈服于夏天的高温，一个异常炎热的夏天能达到成千上万的人数聚在一起的温度。若旅游目的地温度和湿度都高于您适应的地区，尤其是您打算从事户外活动的时候，需特别谨慎。

让我们远离太阳的伤害

保护自己免受阳光伤害的一个重要方法是涂抹防晒系数(SPF)15 或以上的防晒霜。外出 15 到 30 分钟前涂抹，每小时重复一次，尤其是游泳或出汗时。别忘记保护你的嘴唇、耳朵、脖子和脚背。有一些防晒霜含有对氨基苯甲酸(PABA)，可引起接触性皮炎，因此最好寻找一种不含此成分的防晒霜。

此外：

- 穿浅色的宽松衣物，尽可能遮挡身体，并戴宽檐帽；
- 使用 100%紫外线保护的太阳镜。从雪、沙子或水反射过来的光会损害眼睛。考虑使用有护边的太阳镜或眼镜；
- 尽量将户外活动安排在清晨或晚上以避开日照最强烈的时期(10 点至 15 点之间)；
- 多喝不含酒精的饮品；
- 定时离开日照在阴凉处或空调区域进行有规律的休息。



一些药物也可以引起光敏性，在旅行前仔细阅读药物说明或询问医生。四环素(一种抗生素，有时被用于预防疟疾)，口服避孕药，一些抗组胺药、利尿剂、和镇静剂都可能会让你更容易晒伤。对于轻度至中度晒伤(深粉色皮肤、灼烧感、瘙痒、刺痛)，用冷水外敷和服用阿司匹林或布洛芬。对于更严重的晒伤(亮红色的皮肤、水泡、发热、寒颤、呕吐)遵循上面建议的同时，也请注意随时就医。

让我们远离高温的伤害 高温伤害一般分三种：中暑性痉挛、中暑虚脱、严重性中暑

中暑性痉挛 也可能伴随着在剧烈运动时出汗过热的人。肌肉的低盐含量可能导致痛苦的痉挛。

中暑虚脱 一般来说，在高温环境下的重体力作业者会引起体液和盐分大量流失，症状包括：大量排汗、极度虚弱或疲劳、恶心、呕吐、头晕或意识模糊、潮湿、皮肤湿冷、高温、呼吸急促、肌肉痉挛等症状。处理方案为：

- ☺ 停止活动，在阴凉处或空调区域休息，直到症状改善或消失；
- ☺ 通过饮用大量的水或其他不含酒精的饮料来补充水份；
- ☺ 用水滋润皮肤，使水分蒸发更快冷却皮肤。
- ☺ 当情况恶化或伴随其它症状，尤其是心肾疾病时，请马上就医。

严重性中暑 体温会在 10 到 15 分钟之内上升到摄氏 41 度左右，并可能造成死亡或永久性残疾。中暑症状为：高温、皮肤干燥或者大量出汗、寒栗、幻觉、意识模糊或意识障碍、口齿不清、头痛和神经性改变。处理方案为：

- ☺ 打电话给附近紧急医疗人员尽快获得医疗救助；
- ☺ 转移到阴凉区域。
- ☺ 采取措施使病人降温，包括润湿外部衣服，用水淋湿身体，给身体扇风等。