

# 儿童与高温——保护婴幼儿、 儿童和青少年

## 在炎热天气下守护孩子的安全

务必保证孩子不会过热。即使天气温和，孩子也可能会因为高温而产生严重的健康问题。

### 高温疾病的症状

- 皮肤干燥、口干或大量出汗
- 尿液呈深色或量少
- 干哭，没有眼泪
- 肌肉痉挛
- 心跳加快或呼吸急促
- 头痛、头晕或烦躁

### 中暑——立即拨打911

- 恶心或呕吐
- 意识混乱或嗜睡
- 口齿不清
- 抽搐
- 高烧

### 哪些情况下需要寻求帮助

- 如果孩子无法降温，请立即给孩子的医生打电话或者前往诊所。
- 如果孩子出现中暑症状，则可能会危及生命，请立即拨打911。

### 下述情况下，孩子们出现高温疾病的风险会更大.....

- 孩子感觉到热却不会说
- 孩子被固定在汽车座椅或婴儿车里。
- 孩子正在户外参加活动。
- 孩子穿戴着厚厚的运动装备(例如垫肩或头盔)。
- 居住或者上学的地方没有树荫，或者有很多道路和停车场。
- 无法轻松到达凉爽的地方，例如避暑中心、商场或者其他有空调的地方。
- 健康状况的原因导致比他人更容易发生高温疾病。  
请咨询医疗保健提供者，了解您的孩子是否高危。



### 为什么孩子更容易发生热病(高温疾病)?

- 儿童由于体型较小，并且调节核心体温的能力较弱，所以会面临过热的风险。
- 儿童需要外界帮助来降温——移动到凉爽的地方、脱下几层衣服或者喝点东西。
- 由于炎热天气和极端高温事件越来越普遍，儿童中与高温有关的健康问题正在增加。



## 保护孩子, 避免高温疾病

### 关于所有儿童

- 切勿在停车后将孩子留在车内, 即使车窗没有关闭。
- 给孩子小口喝水, 提醒孩子经常喝水, 在孩子要水喝之前就让孩子喝水。
- 为孩子提供富含水分的食物, 例如西瓜、菠菜、浆果、黄瓜。
- 带孩子去避暑中心、商场或者其他有空调的地方。
- 家中温度高于90°F (32°C) 时, 不要使用风扇。风扇不会冷却空气, 反而会让人的身体更热。
- 在孩子的皮肤上喷水或者用湿海绵擦拭, 可以更快地降温。孩子在浴室或泳池时须时刻有人看管。
- 选择一天中比较凉爽的时间段让孩子在外面玩(清晨和傍晚)。一定要让孩子隔一段时间停下来降降温、休息休息和喝点东西。
- 给孩子穿宽松、浅色的衣服。
- 在孩子玩之前, 务必确保游乐设施(比如滑梯和秋千)和地面不烫。另外要确保孩子穿着鞋子在热的游乐场地面上活动, 以免烫伤。



### 关于婴幼儿

- 切勿在停车后将孩子留在车内, 即使车窗没有关闭。
- 保证孩子有充足的母乳或配方奶可供饮用。
- 如果是母乳喂养, 妈妈一定要大量喝水。
- 密切注意尿片。如果宝宝8个小时没有小便, 请给孩子的医生打电话。
- 不要把宝宝包的太紧。外出时, 待在阴凉处。



## 青少年运动员

- 孩子的体育项目务必要遵守发布的运动指南, 以预防高温疾病, 包括在高温情况下取消活动。
- 鼓励孩子在练习前、练习中和练习后都要喝水。
- 运动员应确保补充水分。尿液应该是柠檬水的颜色。如果颜色深, 像苹果汁的颜色, 则需要喝更多的水。
- 确保练习过程中有降温的方法(湿毛巾、冰袋)。
- 让孩子经常停下来休息一下, 以免过热, 特别是在炎热的天气下。
- 在赛季的前两周逐渐增加训练强度。

## 关于儿童与高温的更多信息



如需更多资源, 请扫描二维码或访问 [www.oehha.ca.gov/risk-assessment/health-effects-climate-change-during-pregnancy-and-childhood](http://www.oehha.ca.gov/risk-assessment/health-effects-climate-change-during-pregnancy-and-childhood)