

应对极端高温及其对精神健康的影响

随着全球气温升高，全世界越来越多的人正面临或即将面临极端高温事件的威胁。极端高温事件是指连续几天几夜的气温远高于正常水平。

极端高温事件是全球天气相关死亡的主要原因。¹ 对于幼儿、老年人、孕妇和慢性病患者而言，风险尤为严重。

由于全球气候变化，热浪出现得更频繁，持续时间更长，强度也更大。这是一份关于极端高温的知识指南，能引发一些思考，并帮助您了解如何保护自己 and 亲人。

极端高温如何影响身体健康？

在极端炎热的天气期间，身体很难调节其内部温度，从而导致过热。这会导致脱水和中暑衰竭，让您感到虚弱、头晕和恶心。中暑衰竭症状还包括大量出汗、头痛、疲劳、肌肉痉挛、昏厥、皮肤湿冷或苍白、脉搏微弱或快速。

如果症状恶化，体温达到 103 华氏度 (39 摄氏度)，就会发展为中暑，您可能会感到思维混乱，甚至失去意识。您的心跳可能会加快，皮肤可能会发红、发热。如果您或您认识的人出现这些症状，请立即就医。

极端高温也会影响情绪和行为，让您感到压力、烦躁、悲伤甚至愤怒。它会让人难以集中注意力，无法清晰思考，记性变差或反应变慢。睡眠也可能受到影响，疲劳和烦躁等症状也会加剧。在更严重的情况下，与热相关的压力和不适可能会导致药物滥用，产生自杀念头或出现暴力行为。

身体无法调节其内部温度，也会使现有的身心健康状况恶化，包括心脏病、糖尿病、哮喘、抑郁、焦虑和药物滥用。最终，它会损害心脏和肾脏等内脏器官。

除了直接造成人员伤亡外，极端热浪还会导致干旱、野火、空气质量差，以及水、食物和电力短缺。



在极端高温下保护自己^{2, 3}

未雨绸缪

- 去更凉爽的地方，例如公共图书馆或购物中心
- 在窗户上安装窗帘或百叶窗、隔热墙壁、地板和天花板或在室外种植遮荫树，尽可能地为您的家隔热
- 注意天气预报
- 教导孩子在极端高温期间以及紧急情况下该怎么做
- 学习自我护理技巧，比如深呼吸、冥想和正念，以帮助控制压力和焦虑
- 建立并维持社会联系，获得情感支持和社区感

准备周全，应对不测

- 储备食物、水和药品
- 重新安排外出计划，避免在极端高温时外出
- 准备一个电池供电的收音机、充好电的手机或备用电池，以防停电
- 制定计划保证亲人和宠物的安全

在热浪期间

- 如果有空调，请打开空调
- 洗冷水澡或淋浴
- 使用喷雾水瓶或湿布等方式滋润皮肤，或用凉爽的湿毛巾包住头部
- 穿轻便宽松的衣服
- 即使不觉得口渴也要喝水
- 避免或重新安排户外工作和锻炼
- 在一天中最凉爽的时间规划重要任务
- 练习自我护理技巧，保护精神健康
- 与亲朋保持联系
- 此外，还要保证宠物的安全，为它们提供凉爽的地方、水和食物

致力于改变

我们都可以采取措施减少浪费，保持环境清洁，支持自然生态系统，帮助减缓气候变化。例如⁴：

- 搭乘公共交通，步行或骑自行车
- 少吃肉类和奶制品
- 重复使用、回收利用并少购买
- 种植本地物种
- 捡起垃圾并妥善丢弃
- 自我学习并传授气候变化相关知识



在您需要时为您提供关键支持请访问https://www.optumwellbeing.com/sec_CriticalSupportCenter/zh-CN，获取更多关键支持资源和信息。

1. World Health Organization. [Heat and health](#). 2024 年 5 月 28 日。
2. Better Health Channel. [How to cope and stay safe in extreme heat](#). 2023 年 12 月 5 日。
3. Ready.gov. [Extreme heat](#). 2025 年 2 月 3 日。
4. United Nations, [Act now](#).



本计划不得用于紧急情况或急症护理需求。紧急情况下，请拨打当地的紧急服务电话或前往最近的急救室。本计划不能替代医生或专业人士的医疗护理。本计划及其组成部分可能无法在所有地区提供，并且可能适用保险责任豁免和限制条款。

版权所有 © 2025 Optum, Inc. 保留所有权利。WF16206860 337701-022025 OHC