

高温“烤”验！这份防暑消防提示请各位收好！

关注→新疆消防 2026-06-06 14:43:41 新疆

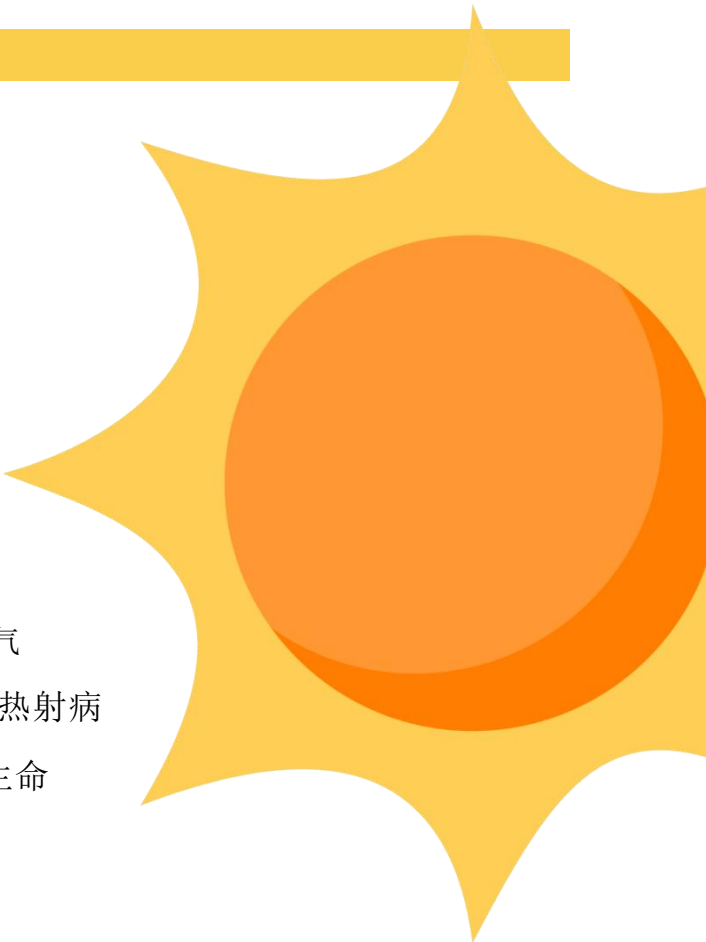


近日多地已经一键开启了
“考验”模式
高温持续“在岗”
各位的状态是不是↓
热热热热热热热
热热热热热
热热热
热



酷暑来临，高考在即
高温不仅考验体力
更影响考场状态
请收好这份安全提示
防暑降温，稳住心态
别让天气拖了后腿

HOT



夏日炎炎，注意避暑

持续高温闷热天气
极易引发中暑，甚至热射病
严重的还会危及生命



中暑+热射病



中暑
是一种十分危险的急性疾病
而热射病
就是最危险、最严重的中暑
可致人死亡

什么是热射病

热射病是高温相关急症中最严重的情况，即重症中暑。由于暴露在高温高湿环境中，身体调节功能失衡，导致自身核心温度迅速升高，超过 40℃，伴有皮肤灼热、意识障碍及多器官功能障碍的严重致命性疾病。**热射病的死亡率超过 50%，50 周岁以上的患者死亡率甚至达到 70%~80%。**



易中暑人群

哪些人容易得热射病

- 户外高温下作业的：主要由于高强度体力活动引起。常见于外卖小哥，建筑工人等人群。
- 体弱及有基础病的：老年人，儿童，孕妇，或者有慢性基础疾病或免疫功能受损的个体。
- 通常是被动暴露于热环境引起。

出现热射病如何进行急救

- 让患者迅速脱离高温高湿环境，转移到阴凉的地方。
- 无论使用何种方法，迅速给患者降温。
- 如遇热射病患者的肌肉发生不自主抽搐，不要在患者的嘴里放任何东西或者喂水，如果患者发生呕吐，翻转患者的身体使其侧躺，以确保其呼吸道通畅，避免误吸发生。
- 如果患者意识清醒，可以让其饮用一些运动饮料或加少许盐的冷开水。注意不要猛饮、多饮。
- 对于病情严重的患者，应立即送医或协助拨打 120。





夏季高温

为避免中暑和出现热射病的严重情况

大家一定要做好提前预防工作

出门前做好防晒

不要长期身处高温、高湿、不通风的环境

保证充分的休息时间及时补水

更多高温天气防暑攻略

请大家查收

5种环境 需警惕



太阳直晒的露天室外



闷热、通风差的室内



通风差、温度高的车间



未开空调的车内

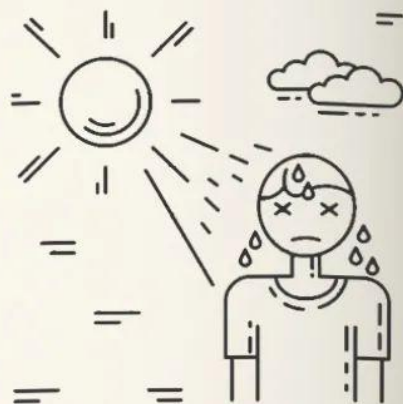


人群拥挤、产热集中、
散热困难的场所

这些症状 都是中暑

先兆中暑

口渴、乏力、多汗、头晕，体温正常或略微升高。



轻度中暑

面色苍白、四肢湿冷、血压下降、心率加快，体温超过38℃。

重度中暑

高热、痉挛、惊厥、休克、昏迷等。

重度中暑按表现不同分为热痉挛、热衰竭、热射病等3种类型。其中，**热射病是中暑最严重的类型**，如不及时救治，可

防暑 牢记 5 多 1 少

少 外出

切忌长时间暴露在太阳下，避免在10时至16时外出运动或劳动。

多 喝水

不要等到口渴才喝水，喝水要“少量多次”，注意补充盐分和矿物质。

多 休息

保证睡眠充足，适当增加午休。

多 遮阳

如必须外出，要选择吸汗、宽松、透气的衣服，打遮阳伞、戴遮阳帽和遮阳镜。

多 通风

确保室内通风良好，注意避免空调、风扇直吹身体。

多 留意

额外关注老人、小孩的身体状况，切勿将孩子单独留在车内。



3个误区



待在室内就不会中暑?

真相

中暑跟人所处环境的温度、湿度、通风条件等相关，**长时间待在密闭无风、高温高湿的室内也会中暑**，老人、体弱多病者尤其要警惕。



3个误区



猛喝水就能解暑？

真相

一次或短期内大量饮水，可能会导致机体出现**稀释性低钠血症**，也就是“**水中毒**”，严重者会出现昏迷。饮水注意要少量多次，适当饮用淡盐水、运动饮料等。



3个误区



可以直接冲凉降温？

真相

高温环境下，人体血管本就处于扩张状态，突然的冷水刺激不仅会**造成血管收缩，引起心悸、头痛等不适**，还可能诱发心绞痛，导致急性心肌梗塞或猝死。应该等体温恢复、汗液干透或不出汗时再洗澡，且水温不宜过凉。



往期回顾



► “六一”儿童节快乐！愿所有孩子都被温柔守护

电器起火怎么防？怎么灭？



这些电器安全常识必须懂



► 电器起火怎么防？怎么灭？这些电器安全常识必须懂

新疆消防新媒体矩阵



抖音
新疆消防



快手
新疆消防



微博
新疆消防



微视
新疆消防



长按关注
新疆消防公众号



新疆消防
XIN JIANG XIAO FANG

点“在看”消防安全在心中 