

极端高温 应对准备指南





重要信息！

中暑是一种紧急情况。

如果您或者您所照顾的人出现中暑症状，
请拨打911。

过热可能会有害健康，还可能致命。如果有人出现呼吸急促、心率加快、极度口渴、意识程度改变，以及排尿减少且尿液呈异常深黄色等症状，请立即采取降温措施并寻求急救护理：

- 尽快就医，或者拨打911或您当地的紧急求助电话
- 移动至较凉爽的室内或户外区域
- 在确保安全的前提下，用冷水淋浴或洗澡。或者脱掉衣服，将冰袋和湿布敷在身上，尤其是脖子、腋窝和腹股沟周围。定期更换湿布



目录

什么是极端高温?4

在夏季之前做好准备6

 识别有健康风险的人6

 评估您是否能留在家中7

 评估您家里的凉爽区域7

 找出可以纳凉的其他地方7

 确定一位极端高温下的互助伙伴8

 为您家做好准备9

气温升高时该怎么办10

 确知在哪里可以找到资讯10

 启动计划，保持凉爽12

发生极端高温时该怎么办13

 在室内保持凉爽13

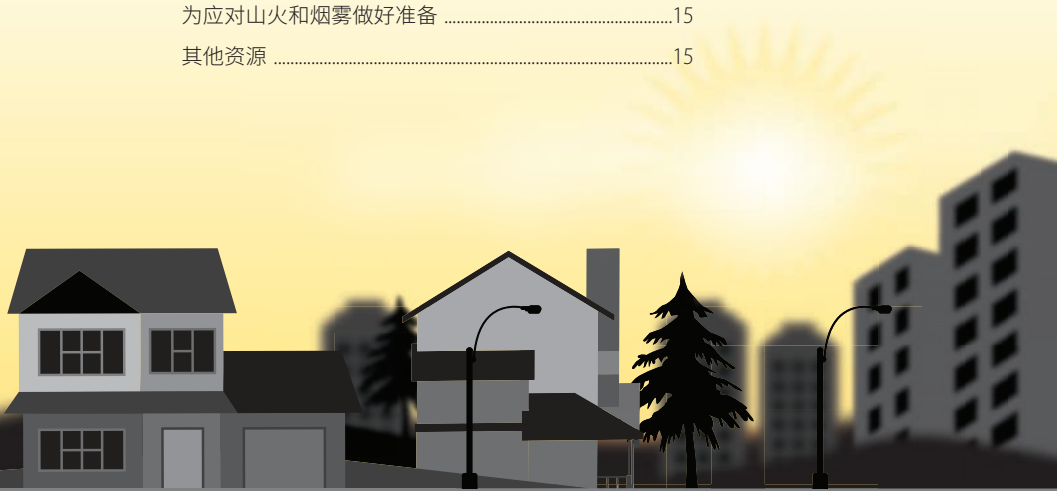
 在户外保持凉爽14

 查看炎热天气互助伙伴和邻居的情况14

 如果感到太热该怎么办14

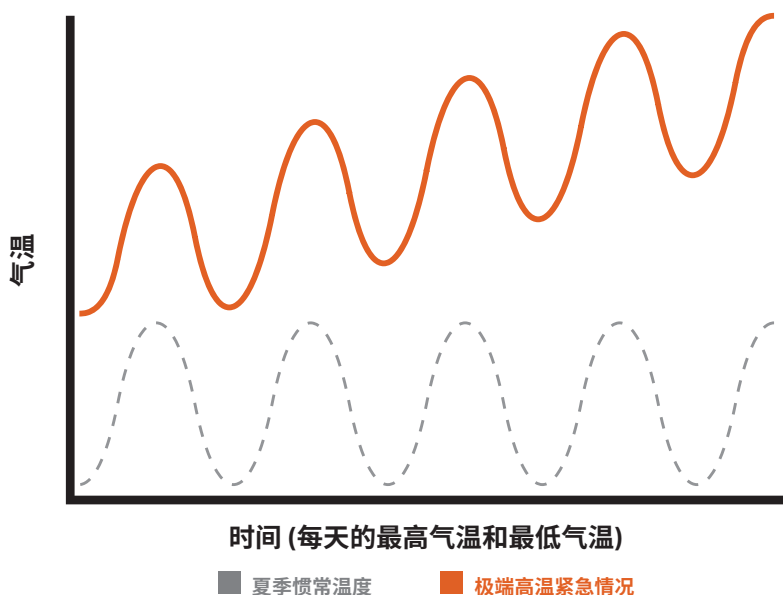
 为应对山火和烟雾做好准备15

 其他资源15



什么是极端高温？

极端高温紧急情况 (Extreme Heat Emergency) 是指白天和夜间的温度一天比一天热，并且远远高于季节性正常温度。



极端高温对我们的社区安康是危险的，并且在每年与天气有关的死亡中，极端高温造成的死亡人数最多。

气候变化关联

由于气候变化，卑诗省正在经历着更高的夏季气温和更多的炎热夏日。加拿大西部的平均气温已经比1940年代高了1°C至2°C。*

平均气温越高，导致极端高温紧急情况的可能性也就越高，例如2021年所经历的“热穹顶现象”。了解风险、为这些天气情况做好准备、并且知道在哪里获得支持是至关重要的。

*资料来源：Canada in a Changing Climate (气候变化中的加拿大)；加拿大联邦政府

表格：2021年创纪录气温

资料来源：Environment and Climate Change Canada (加拿大环境及气候变化部)

地点	平均气温 (六、七月份)	最高纪录	日期 (有史以来最高气温)
Lytton (利顿)	24.1°C, 28.1°C	49.6°C**	2021年6月29日
Kamloops (坎卢普斯)	25.1°C, 28.9°C	47.3°C**	2021年6月29日
Abbotsford (阿博斯福)	20.8°C, 24.0°C	42.9°C**	2021年6月28日
Quesnel (奎尼尔)	21.7°C, 24.1°C	41.7°C**	2021年6月29日
Victoria (Gonzales) 维多利亚 (冈萨雷斯)	17.9°C, 19.8°C	39.8°C**	2021年6月29日

**本指南出版时的创纪录高温

夏季来临之前

您可以做很多事情来为极端高温紧急情况做准备。

以下部分将引导您完成应急计划的基本准备步骤和针对高温的注意事项。请与您的家人、朋友和共同居住的人员讨论这些步骤和事项，并用所提供的空白处做笔记。



提示：您还可以在以下网址找到并下载我们的填空式应急计划模板：PreparedBC.ca/EmergencyPlans。它将为提供任何紧急情况下所需的所有相关信息。

1. 识别有健康风险的人

虽然每个人都可以从极端高温紧急情况的规划和准备中受益，但如果以下人员没有空调，则尤其会面临健康风险，因此需要做好准备并获得支援：

- 老年人 (50岁或以上)
- 独居人士或社交孤立者
- 已患有诸如糖尿病、心脏病或呼吸系统疾病等健康问题的人
- 患有诸如精神分裂症、抑郁症或焦虑症等精神疾病的人
- 有成瘾药物使用问题的人
- 住所安置被边缘化的人
- 在炎热环境中工作的人
- 怀孕人士
- 婴幼儿
- 患有其他残疾或行动不便的人

2. 评估您是否能留在家中

如果您的健康易受到炎热天气影响，当室内温度增高至26°C或更高时，您便会面临健康风险，而当室内温度达到31°C或更高时，更会造成危险状况。如果您居住的建筑物或住宅变得非常热，请计划在极端高温紧急情况期间前往其他地方。

3. 评估您家里的凉爽区域

您住所的某些地方可能比其他地方更凉快一些。在极端高温紧急情况下，您应该做好准备留在住所里最凉快的地方，并尽量让该位置保持凉爽。

首先，确认出一个通常情况下最为凉快的房间，然后考虑如何修改布局，以维持在高温期间的正常睡眠和日常生活。

4. 找出可以纳凉的其他地方

如果您留在家里不安全，请考虑与有空调或凉爽空间的朋友或家人住在一起。或者，找出您所在社区中可以前去纳凉的地方，例如：

- 图书馆
- 电影院
- 社区中心
- 宗教场所
- 购物中心
- 公园及其它有荫凉的绿地

您也可以联系原住民族办事处或当地政府，了解您所在地区是否有消暑中心 (cooling centres)。

4. 找出可以纳凉的其他地方 (续)

理想的情况是，选择一个您喜欢消磨时间的地方，因为经受过热的温度之后可能需要很长的时间才能凉快下来。考虑一下您是否能够喝到水，或者您是否应该随身携带一些水以保持充分饮水。

找出并写下您可以前去纳凉的任何地方：

地点	地址

5. 确定一位极端高温下的互助伙伴

如果您独居，请找一位极端高温下的互助伙伴，以便在气温升高时查看您的情况，您也可以向此人寻求帮助。

您的互助伙伴应该可以带您去消暑中心，或帮助在您居住的地方采取降温措施：

姓名	联系信息

6. 为您家做好准备

只需对住所进行一些改动，就可以在极端高温天气期间产生很大的不同效果。相关选项包括：

室内：

- 至少在一个房间里安装窗式空调
- 安装隔热窗帘或窗户遮挡物
- 备有数字温度计以准确测量室内温度（31°C或更高的温度对于体弱的人来说是很危险的）
- 备有电风扇，以便在夜间和清晨帮助较为凉爽的空气流通到室内

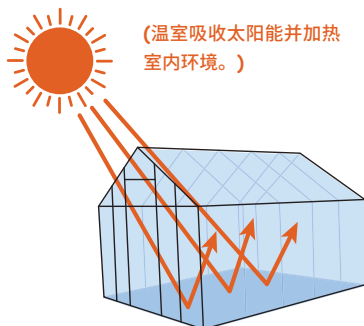
提示：电风扇不能有效地降低体温或预防高危人群患上与高温有关的疾病。在极端高温紧急情况下，不要依赖于电风扇作为主要的降温方式。

- 安装热泵 (heat pump) (查询信息：betterhomesbc.ca/heatpumps)

户外：

- 安装外部防热罩或窗户遮阳反光膜。这就像将纸板贴在窗户外面一样简单

您知道吗？当阳光透过窗户照进来时，会使室内环境变热，就像温室一样。让阳光无法从窗外照进来可使室内温度降低2°C到3°C。



随着气温升高

7. 确知在哪里可找到资讯

请关注媒体、加拿大环境部 (Environment Canada)、卑诗省紧急信息 (Emergency Info BC) 以及您所属的卫生局，了解有关高温预警和极端高温紧急情况的更多信息。

警报	威胁	行动
高温预警	白天和夜间的温度高于季节性正常温度且持续不降。	请采取常用措施保持凉爽。
极端高温紧急情况	白天和夜间的温度高于季节性正常温度，而且一天比一天热。	启动您的应急计划。

您可以通过关注以下可靠信息来源了解更多信息：

Environment Canada (加拿大环境部)



weather.gc.ca



@ECCCWeatherBC

HealthLinkBC (卑诗健康连线)



healthlinkbc.ca



8-1-1



bccdc.ca



@CDCofBC

卑诗疾病控制中心，缩写为
BCCDC

First Nations Health Authority (原住民卫生局，缩写为FNHA)



fnha.ca



@FNHA

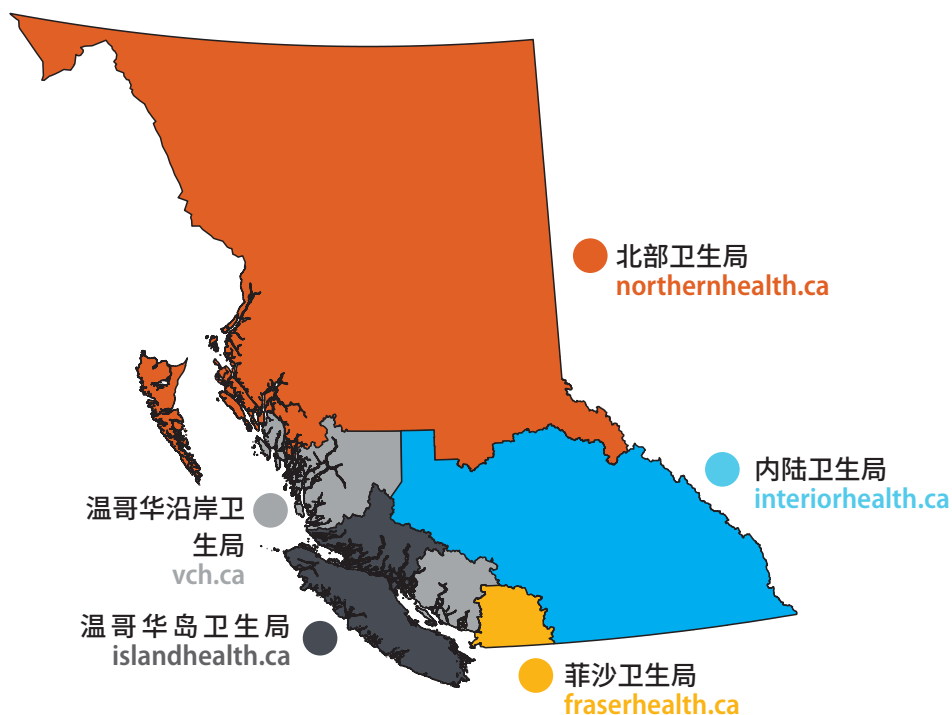


facebook.com/firstnationshealthauthority

极端高温应对准备指南

地区卫生局

卑诗省有5个地区卫生局，负责管理、计划和提供针对其地理区域的医疗保健服务。您当地的地区卫生局是另一个重要的信息来源：



Emergency Info BC (卑诗省紧急信息)



[EmergencyInfoBC.ca](https://www.emergencyinfobc.ca)



[@EmergencyInfoBC](https://twitter.com/EmergencyInfoBC)

Health Canada (加拿大卫生部)



canada.ca/en/public-health



[@GovCanHealth](https://twitter.com/GovCanHealth)



facebook.com/HealthyCdns



[@CPHO_Canada](https://twitter.com/CPHO_Canada)



8. 启动计划，保持凉爽

极端高温紧急情况通常会在最高温度出现之前的三到四天得到确认。当外面很热的时候，应每天查看天气情况。如果已发布了极端高温紧急情况的预警，您就应该开始实施计划：

- 如果您已有预先计划，请搬到比较凉快的地方
- 重新调整家中最凉快的地方，以便您晚上可以在那里睡觉
- 与您预先确定的炎热天气互助伙伴打好招呼。如果您没有互助伙伴，请尝试尽快与您信任的人联系
- 在确保安全的前提下，请安装外部窗罩以遮挡阳光
- 关上窗帘和百叶窗
- 确保数字温度计电量充足
- 制冰并准备几壶冷水
- 在上午10点至晚上8点之间保持门窗关闭，以便将较凉爽的空气留在室内。晚上8点打开门窗，使较凉爽的空气流通进来，并使用电风扇（包括厨房和浴室的排气扇）让较凉爽的空气在房屋内流通



提示：在卑诗省，虽然室外温度通常在下午5点左右达到峰值，但室内温度通常在晚上9点或10点左右达到峰值。睡在有空调的空间，或在安全的情况下睡在室外，是保持凉爽的一个好选择。

在极端高温期间

9. 在室内保持凉爽

在没有空调的家中，热度会在几天内在室内积聚。夜间室内可能比室外更热。在没有空调的情况下，高温持续的时间越长，情况就会变得越危险。

请采取以下步骤来保护您自己和家庭成员的安全：

- 如果您有空调，就把它打开。空调无需开足马力即可帮助您保持健康安全
- 如果您有空调，而体弱的朋友和家人没有，请将他们带到您的家中
- 如果您没有空调，请搬到您预先确定的有空调或凉爽空间的其他地方
- 睡在住所里最凉快的地方。夜间室外温度通常低于室内温度，因此在能够确保安全的前提下，请考虑睡在室外
- 睡觉时可以用湿床单或穿湿衬衫
- 用凉水洗澡、淋浴或泡脚，以排出体热
- 多喝水，不管您是否感到口渴。请注意，含糖或酒精的饮料会导致脱水
- 如果您正在服用药物或有健康问题，请向您的医生、药剂师或致电8-1-1咨询，在高温下您的健康风险是否会增加，并遵循他们的建议
- 如果您的医生限制您的饮水量，或者让您服用利尿剂，请询问在天气炎热时您应该喝多少水

10. 在户外保持凉爽

- 降低活动强度并避免剧烈活动。如果您必须出去办事或计划进行锻炼，请在一天中通常比较凉爽的早晚进行
- 切勿将儿童或宠物留在停放的车内
- 待在阴凉处、戴上帽子以及穿上防护服，以避免阳光直射。涂抹防晒霜和戴防紫外线眼镜
- 在户外时，请寻找比较凉快和通风的区域，例如靠近树木和水的大型公园
- 如果您在炎热的环境中工作，请与您的雇主和同事讨论减少高温暴露的方法并采取行动



提示：宠物也是家庭的一部分。要确保宠物有充足的饮水，并和您同在凉快的地方。在室外时，请将宠物留在阴凉处，并避开沥青和柏油路，这些路面会灼伤脚爪。

11. 查看炎热天气互助伙伴和邻居的情况

考虑查看第8页中预先确定的炎热天气互助伙伴以及您邻居的情况，尤其是那些足不出户或独居的邻居。请每天多次查看，尤其是在一天中最热的晚些时候。

12. 如果您感到太热该怎么办

中暑是一种紧急情况。如果您正在照顾出现中暑症状的人，请拨打911或您当地的紧急求助电话，然后在等待救援到达时，立即采取行动为他们降温。

过热可能对您的健康有害，还可能会致命。如果您或其他人出现呼吸急促、心率加快、极度口渴、意识程度改变，以及排尿减少且尿液呈异常深黄色等症状，请立即采取措施进行降温并寻求紧急救护：

- 尽快就医，或者拨打911或您当地的紧急求助电话
- 移动至较凉爽的室内或户外区域
- 在确保安全的前提下，用冷水淋浴或洗澡。或者脱掉衣服，将冰袋和湿布敷在身上，尤其是脖子、腋窝和腹股沟周围。定期更换湿布

13. 为应对山火和烟雾做好准备

极端高温会导致干旱期并加剧山火风险。对于大多数人来说，暴露在极端高温下比暴露于山火烟雾中对健康造成的风险更大。如果您无法在室内降温，即使有烟雾也请去室外。

请访问bcwildfire.ca，了解有关当前山火活动、山火预防，以及现行防火禁令和限制的信息。

请访问PreparedBC.ca/Wildfires，了解如何为应对山火做好准备。

要了解有关山火烟雾对健康影响的详细信息，请访问bccdc.ca/wildfiresmoke。

14. 其他资源

请访问PreparedBC.ca查看更多资源，您可以了解如何针对卑诗省的主要灾害（如山火、洪水和地震）做好准备、应对和灾后恢复。



PreparedBC

这份资料由卑诗省政府与以下合作方共同编制：



Ministry of
Health



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

