열에 안전하게 유지하십시오

EMERGENCY ROOM

럴관련 질환

누군가가 충분히 빠르게 심장질환을 느끼는 경우, 그들은 소모성 열사병을 앓을 수 있습니다. 그들은 다음과 같은 증상을 느낄 수 있습니다:

- 근육 경련
- 현기증 또는 무기력
- 두통
- 구역질과 구토

열사병의 증상이 있는 사람이 있는 경우, 911에 전화하십시오! 즉시 사망할 수 있으므로, 그 사람을 들켜십시오.

또러운 때, 어떤 사람들은 심장 질환, 뇌졸중, 신장 질환에 대해 더 큰 위험에 노출됩니다. 이것은 뜨거운 날 가장 일반적인 건강 문제입니다!

당신이 65 세 이상이면 일단 열 조절이 더 필요합니다.

외부 작업은 저를 위험에 빠뜨립니다.

여행 경험이 있는 천연 방수 옷을 입는 데 더 어렵습니다.

나는 당뇨병이 있습니다, 그래서 더운 날에는 내 현상 레거시를 추천해야합니다.

특징 약물은 당신을 없애 더 위험하게 할 수 있습니다.

당신의 약물 또는 건강 상태가 더위에 당신을 더 큰 위험에 처하게하는지 의사나 의료 제공자에게 문의하십시오.

이 약물 당신의 몸의 수분을 유지하고 건강한 온도에서 유지하는 것을 더 어렵게 할 수 있습니다.

별마크, 나는 당신을 신선하게 유지하고 더 많은 음을 마실거야.
열에 안전하게 유지하십시오
열에 더 취약할 수 있는 가족과 이웃을 확인합니다.

아린이들은 매우 활동적이고 물 마시는 것을 잊기 때문에 소모성 염매방에 걸릴 수 있습니다.

물마실 유석 시간 입니다! 그리고 모자를 써주세요!

다음 날에, 하루 중 가장 뜨거운 때 동인 아린이들을 직접 태양으로부터 피하게합니다.

그것은 좋습니다.

절대로 주차된 차에 야기, 어린이, 또는 애완 동물을 머무르게해서는 않습니다. 심지어 정관 동안이라도 자동차는 덮칠 후 위험스러울 정도로 뜨거워질 수 있습니다!

실외에서 직업하는 사람들이 난각시키기 위해 자주 휴식을 취해야 합니다.

무두, 휴식시간을 가지세요!

냉각시키기 위해 할 일
음료수와 다른 액체를 자주 마시는 것은 중요합니다. 갑증이 날 때까지 기다리지 마십시오.

다음의 물과 함께 음식을 먹으십시오.
나는 겉을 빼온 수프를 가지고 있습니다.

문수와 소프트클레어에서 놀고, 수영장에 가고 그늘에 바꾸르십시오.

다음 날 에어컨과 함께 어디든지 여유로써.

fortawesome는 더운 날씨에 대한 나의 대응방법입니다!

나는 데 자신을 위한 그늘을 만듭니다.

www.kingcounty.gov/health/BeatTheHeat

Made possible with funding by the Centers for Disease Control & Prevention, Office of Public Health Preparedness and Response, and UW Dept of Environmental and Occupational Health Sciences.