



华中科技大学同济医学院  
武汉市中心医院  
THE CENTRAL HOSPITAL OF WUHAN  
武汉市心血管病医院

# 防患未然



暑期来了

这些隐患千万留心!

别让意外再次发生!



左滑查看更多



华中科技大学同济医学院  
武汉市中心医院  
THE CENTRAL HOSPITAL OF WUHAN  
武汉市心血管病医院



# 高温天气

## 警惕中暑发生

避免长时间户外活动，做好防晒  
外出穿浅色、宽松、透气的单衣  
避免在湿热环境里剧烈运动，运动前多喝水  
不要将孩子留在密闭、没开空调的汽车里

### ▶▶▶ 当心！这些都是中暑的表现

大汗淋漓、头晕、恶心呕吐、皮肤湿冷、面色潮红或苍白、脉搏细弱、心率加快等。

← 左滑查看更多





# 发生中暑

## 怎么办？

### 别慌！做好这几件事！

- 1、尽快转移到阴凉处，解开衣扣，用冷水、风扇降温散热。
- 2、及时补水，可以喝含有钾、钠等元素的运动饮料。
- 3、如果小孩中暑，可以在孩子前额、枕下放置冰袋，全身凉水擦拭，特别是腋窝和大腿根，可以用低于体温 $2-3^{\circ}\text{C}$ 的水洗澡，但不要用冷水，更不要用冰水。



左滑查看更多



华中科技大学同济医学院  
武汉市中心医院  
THE CENTRAL HOSPITAL OF WUHAN  
武汉市心血管病医院

珍惜生命!

# 远离溺水

## 你真的了解溺水吗?

- 1 溺水者不会大喊大叫，因为口鼻被呛水，来不及也无法呼救。
- 2 在泳池学到的皮毛，不足以应对自然水域复杂的水情。
- 3 风平浪静的自然水域可能有暗流、水草、暗礁，即使穿了救生装备也别大意。
- 4 溺水者力量惊人，未经专业训练的人可以在岸上呼喊求援或借助长杆、绳索、漂浮物等工具施救。



左滑查看更多



华中科技大学同济医学院  
武汉市中心医院  
THE CENTRAL HOSPITAL OF WUHAN  
武汉市心血管病医院

# 远离溺水意外

## 注意这几点!



未成年人请在家长陪同下游泳，选择正规、有救生员的场所，不要到不知水情的地方游泳或玩耍!

### 根据溺水者状态进行急救

**意识清醒：**清除口腔、鼻腔异物，脱下湿衣物，盖上干净衣物保暖，密切观察，直至急救人员赶到。

**神志不清但有呼吸、心跳：**保暖，将头偏向一侧，以防误吸。拨打120后，在一旁守护。

**无反应、无呼吸、无心跳或脉搏微弱：**马上开始心肺复苏，同时拨打120。



左滑查看更多



华中科技大学同济医学院  
武汉市中心医院  
THE CENTRAL HOSPITAL OF WUHAN  
武汉市心血管病医院

# 皮肤外露 谨防 烧烫伤

处理烧烫伤  
牢记五个字

冲、脱、泡、盖、送



- 1、流水冲洗，帮助散热
- 2、小心脱下或剪开衣服，防止撕破水泡
- 3、冷水浸泡30分钟，缓解疼痛
- 4、干净无菌纱布或棉布覆盖，减少污染
- 5、严重烫伤及时送医院

意外发生时，这些做法不可取！

- ✗ 抹牙膏、风油精、酱油、面粉
- ✗ 用针挑破水泡

← 左滑查看更多



华中科技大学同济医学院  
武汉市中心医院  
THE CENTRAL HOSPITAL OF WUHAN  
武汉市心血管病医院

# 避暑纳凉

## 远离微生物滋扰

这些“杀手”藏在你看不见的地方



### 空调定期清洗

空调长时间不清洗，可能变成嗜肺军团菌的温床。嗜肺军团菌可通过气溶胶进入人体，感染后引起肺炎，严重者可能发展为重症肺炎危及生命。

### 凉席、蚊帐洗过再用

陈年凉席、蚊帐上，可能有大量螨虫和霉菌，未经清洗就使用，容易引起皮肤、呼吸道等感染或过敏性疾病。

