

老年人中暑预防措施

1. 尽量避免在日照强烈的 10:00-14:00 外出；
2. 穿着质地轻薄、透气的衣物
3. 在室内时保持室内通风良好、温度适当；
4. 降低活动强度，每日多饮水；
5. 少食高油高脂食物

老年人中暑应急处理

脱离高温环境→尽快使老年人脱离高温环境，将老年人转移到通风良好的阴凉处或 20~25℃ 的房间内平卧休息，松解、脱外衣，同时立即通知医务人员

↓

物理降温→轻症中暑的老年人可以用凉水为其擦拭全身，直至体温低于 38℃，并可应用扇子、电风扇等降温



↓

环境降温→使用空调协助降温，以老年人感觉舒适为宜

↓

补充体液→给老年人口服含盐的饮料或淡盐水

↓

生命体征监测→每 10 分钟测量体温一次，避免老年人体温过低

↓

就近送医→疑似重度中暑的老年人，送医院，进行进一步治疗

通常，轻症中暑的老年人经现场处理后均可得到缓解，但对疑似重度中暑的老年人应立即通知医务人员或将其送往医院进行治疗。