

# 人员中暑现场应急措施

## 一、人员中暑的应急处理

1、立即将患者移到通风、阴凉、干燥的地方。如走廊、树荫下休息。

2、让病人仰卧，解开衣扣，脱去或松开患者的衣服，如果衣服已经被汗水湿透，应更换干净衣服，同时打开电扇或空调，以尽快散热。并补充含盐的清凉饮料。

3、尽快用物理方法降温，使体温下降到 38 度以下。

4、如果患者意识清醒，或者经过降温外理后意识清醒，可以给患者服用绿豆汤、淡盐水等解暑食物或饮料，还可以服用藿香正气水等解暑药物。昏迷者可针刺人中、十宣穴等人体穴位，严重患者须迅速送往医院进行处理。临床上中医刮痧、拔罐和“抓筋”往往起到立竿见影的效果。

5、发现自己和其他人有先兆中暑和轻症中暑表现时，首先要做的是迅速撤离引起中暑的高温环境，选择阴凉通风的地方休息；并多饮用一些含盐分的清凉饮料。还可以在额部涂抹清凉油、风油精等，或服用人丹、十滴水、藿香正气水等中药。如果出现血压降低、虚脱时应立即平卧，及时上医院静脉滴注盐水。

6、对于重症中暑者除了立即把中暑者从高温环境中转移至阴凉通风处外，还应该迅速拨打 120 电话，将其送至医院，同时采取综合措施进行救治。

## 二、防暑降温知识

中暑是指在高温环境下人体体温调节功能紊乱而引起  
的中枢神经系统和循环系统障碍为主要表现的急性疾病。除  
了高温、烈日曝晒外，工作强度过大、时间过长、睡眠不足、  
过度疲劳等均为常见的诱因。