

预防中暑我有招



学习目标

- 1.了解高温的基本知识;
- 2.知道如何预防中暑;
- 3.会处理轻微的中暑。



有些地区的夏季十分炎热，防暑降温成为保障大家正常生活和学习的一件大事。在阳光下暴晒过久，或长时间在高热的环境中工作，或室内过于闷热，都可能导致中暑。



交流

同学们，
你们知道什么是高温天气吗？



一、高温天气



我国一般把日最高气温达到或超过 35°C 称为高温天气，连续3天以上的高温天气称为高温热浪。



高温使植物缺水枯萎



高温使人感到不舒服



案例

警惕！多人确诊热射病， 患者送医时体内脏器像“煮”过一样

近日浙江持续高温，截至2022年7月12日，已发布51个高温红色预警，刷新历史纪录。记者从浙江多家医院了解到，近日连续有中暑患者送医，多人确诊热射病并已有死亡病例。

“一名49岁的男性患者6日下午被工友送来，他在车间工作时突然昏倒，入院时体温40.7℃，已经休克。”经过31个小时抢救，于8日凌晨去世。丽水市中心医院急诊科医生吴建荣称，该院近一周已接诊3名热射病患者。

来源：澎湃新闻



中暑是一种由高温引起的急性疾病。人的体温，必须经常保持在 $36^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$ 之间，在高温环境下做高强度活动，由于体热大量产生而又不能及时排出去，造成体内积热，引起中暑。



安全小广播

中暑的症状：恶心、呕吐；发热、乏力、头晕、胸闷；呼吸急促；失去知觉。



论一论

高温天气，我们一定要做好防护措施。那么该怎么预防中暑呢？



二、预防中暑



1.夏季白天尽量避免或减少户外活动，更不要**在烈日下运动**。



2.饮食清淡，睡眠充足，大量出汗时适量喝淡盐水、绿豆汤。



3.室内注意开窗通风、降温。不要在闷热的房间内久留。



4.尽量穿宽松、透气性好的衣服，有助于身体散热。



交流



高温天气，出现头晕、头痛、乏力、
恶心等症状时，有可能是中暑了。

你们有过中暑的经历吗？
中暑了应该怎么办呢？



三、中暑了怎么办



1.尽快离开高温潮湿的环境，把患者迅速转移到阴凉通风处，平卧或半卧，松开衣服。



2.迅速降温，可采用温水擦身、水浴等措施，加快体内热量的散发，或用毛巾包裹冰块，置于患者前额、腋下和大腿根部冷敷，使其降温。



3.患者如果神志清醒，可以饮用淡盐水或清凉饮料，补充因大量出汗所丢失的盐和水分。



如果患者晕倒，可使其侧卧，同时立即呼叫救护车或报警求助。



安全小广播

中暑饮食禁忌：中暑后不宜大量饮水，不能吃生冷食物，也要忌油腻食物。





情景模拟

轻微中暑，如何处理？

创设情景：

小伙伴在户外发生了轻微中暑，此时你该怎么做？

道具准备：

湿毛巾、冰袋、盐、温开水、一次性杯子、太阳伞、扇子

演练过程：

- 一名同学中暑，2-3名学生饰演施救者；
- 然后学生演示中暑的一系列急救措施；
- 演示完后，先请其他学生进行点评，最后老师点评、总结。



**同学们，
今天所学的内容都记住了吗？**





随堂测评

1.高温天气里为了预防中暑，应该：

- A.吃大量的生冷食物
- B.科学饮食，多吃水果
- C.长时间待在空调房里不出门

2.高温天气预防中暑，下列做法正确的是：

- A.选择中午前后出行
- B.长时间暴晒在阳光下
- C.外出时戴遮阳帽或使用遮阳伞

3.如果有人中暑，下列做法正确的是：

- A.迅速把他转移到阴凉通风处
- B.将冰块直接放在他的前额处
- C.给他喝大量冷饮降温

参考答案：
1.B 2.C 3.A





随堂测评

4.预防高温中暑，应该：

- A.中午在烈日下行走
- B.出门做好防晒措施
- C.吃大量的肉类，补充能量

5.下列哪些是解暑饮品？（多选）

- A.冰碳酸饮料
- B.绿豆汤
- C.西瓜汁
- D.凉白开

参考答案：
4.B 5.BCD



谢谢观看

