夏季安全
2012 年 7 月

大家都向往夏日的灿烂阳光和缤纷乐趣，但是为保护自身的健康安全，我们仍需遵循一些注意事项，内容如下：

1. **避免暴晒。**过多日晒存在一定的危险性。每个人对太阳紫外线的反应不同，对于有些人而言，15 分钟就足以使其晒伤。美国国家皮肤癌预防委员会 (National Council on Skin Cancer Prevention) 警告称：太阳光中的紫外线 (UV) 辐射可引发皮肤癌。避免晒伤的最佳方法就是避免皮肤直接暴露在太阳下。应尽可能待在遮阳的地方。即便在薄雾或阴雨天，太阳光线也可能造成晒伤。
   请遵守以下“安全日晒”守则：
   - 戴上有紫外线保护作用的太阳镜和帽子，保护眼睛、头部和耳朵不被晒伤
   - 使用防晒指数较高的防晒霜（UVA/UVE 防晒指数 30 SPF 或更高）。在接受日晒前至少 30 分钟涂抹防晒霜，一天中应随时注意补涂。使用防晒力至少为 SPF 15 的润唇膏保护嘴唇
   - 了解您本人以及您负责照顾的其他人所服药物的副作用，并采取适当的预防措施。某些药物会导致服用者对太阳光线非常敏感
   - 日晒最强时（上午 10 点到下午 2 点）尽量不要待在室外

2. **预防夏季蚊虫叮咬。**蚊子和蜱虫等昆虫可引发疾病。 如果要在夜间出行或者到草木葱郁的地区远足，应使用驱虫剂，检查皮肤和衣物上是否有蜱虫。如被蜱虫叮咬，请就医处理。如对任何昆虫叮咬过敏，应记得随身携带过敏药物。

3. **注意水上安全。**有水的地方就有溺水的危险。灾难可能就发生在瞬息之间。以下因素都有可能诱发溺水事故：
   - 患有癫痫症等疾病
   - 在水中发生紧急医疗情况，如心脏病发作、中风或痉挛
   - 饮酒或服用药物，甚至处方药
   - 水域条件，包括水温、清澈度或隐藏物体

   适当的监督和简单的预防措施可拯救生命！请务必采取以下预防措施：
   - 在有救生员到场的熟悉水域中游泳
   - 积极应对并预见突发情况。如暴雨即将来临，应从水中离开
   - 划船时应一直穿着经海警部门批准的救生衣 (PFD)。救生衣的尺寸必须合适，并且能有效发挥作用
   - 遵守游泳区的所有规章制度
   - 遇到麻烦时第一时间呼救
   - **提供直接支持的专门人员**必须时刻留意其所负责的人员。请阅读 OPWDD 网站上提供的警示信息：**关于溺水的注意事项 (Important Information about Drowning)**（2011 年 2 月发布）

4. **注意交通安全。在夏季，汽车（特别是货车）容易积聚热量，**即便开动起来也不能充分通风。夏季高温时，**切勿**自己待在或将他人留在货车或其他车辆中。如行驶时间较长，应携带足够的水，供所有乘客在途中饮用

5. **预防食物中毒。**美国农业部 (USDA) 警告称，夏季食源性疾病（食物中毒）的发病率会增加。由于夏季炎热、潮湿，病菌会迅速在食物上成倍增长。出现这种情况后，吃下食物的人就会生病。请采取以下几个简单的步骤，确保夏季食品安全：
   - **经常清洗双手和表面皮肤。**双手和表面皮肤不清洁，是造成食源性疾病的主要原因
   - **生熟食分开放，食物要煮透。**避免熟食沾上生肉汁。将肉类充分煮熟，以杀灭细菌
   - **冷藏。**保证冷食处于冷藏状态。未经冷藏超过两小时的食物已不能安全食用。温度超过 90 °F 时，食物在冰箱外的放置时间不得超过一小时。**如怀疑食物变质，应将其丢弃**
6. **预防与高温有关的疾病。**温度过高会引发严重疾病，甚至造成死亡。
   - 注意高温情况，相应调整或重新制定户外活动时间表
   - 尽量待在空调区，户外活动时应待在阴凉处
   - 大量饮水，限制咖啡因的摄入量。人体需要水分。脱水现象在炎热的夏季很容易出现，即便没有剧烈运动或明显出汗也不例外，进而引发与高温有关的疾病
   - 如需了解详情，请参阅 OPWDD 网站上提供的警示信息：预防高温相关疾病 (Prevention of Heat Related Illnesses)（2012 年 5 月发布）

HSA13 – 07/12