

气候变化下 社区健康风险 防范手册 第二版

野生救援
WILDAID

地球一援
生动源自行动



千禾社区基金会
Harmony Community Foundation

科学指导单位



清华大学地球系统科学系
Department of Earth System Science, Tsinghua University



扫码查看完整版手册

为什么要编写这本手册？

世界卫生组织称，气候变化已经成为人类面临的最大的健康威胁。

近年来，因极端气候导致的气象灾害频发，曾经我们熟知的气候适应经验已不再适用于如今的气候变化情景。因此亟需建立气候变化下的社区自救和互助机制，提升社区应对气候变化健康风险的能力，建设气候韧性社区，以更好地保护居民的安全。

本手册基于社区需求，为社区工作者、志愿者、关注社区事务的热心居民提供应对极端天气的知识和技能，以邻里帮扶、社区支持为手段，为身边的气候脆弱人群提供关爱和帮助，降低因气候变化所受到的健康威胁，提升社区居住的安全感和幸福感。

当高温、台风、暴雨、寒潮、暴雪、沙尘暴等极端天气出现时，若懂得如何自救和互助，不仅可以保护自身生命健康，还有助于建立更和谐的社区关系。请务必抽出时间阅读本手册，并常备在身边以便随时翻阅，关键时刻救己救人。

本手册由野生救援北京代表处与广东省千禾社区公益基金会，在清华大学地球系统科学系、生态环境部对外合作与交流中心的指导下共同编写完成。感谢专家团队给予的专业意见和建议。

手册编写期间，我们向气象学家、医生、社区工作者、地球科学和气候传播等不同领域的专家咨询、求证，并参考了多个有关极端天气应对措施的指导文件。

请记住以下求助热线



如在高温下感觉意识不清、体温飙升：

立刻拨急救电话 **120**

如在台风、暴雨中受困：

立即拨打求救电话 **110** 或 **119**



在暴雪中受困或出现失温症状：

立刻拨打求救电话 **110**、**119** 或 **120**

在沙尘暴中受困或遇险：

立刻拨打求救电话 **110** 或 **119**

请务必留存以下联系方式

在需要帮助时与社区工作者和志愿者联系

社区医院或卫生中心：

电话：

社区服务中心：

联系人：

电话：

您信任的邻居（或社区志愿者）：

电话：

目录

第一章 如何应对高温热浪？

1 高温热浪天气下的健康风险和防范措施

- 1.1 什么是高温热浪？
- 1.2 高温热浪来临时，谁最应该小心？
- 1.3 高温热浪会引起哪些健康风险？
- 1.4 如何应对高温热浪？
- 1.5 高温热浪期间，如何帮助他人？

2 高温重点关注人群的防范措施

- 2.1 老年人
 - 2.2 儿童
 - 2.3 孕妇
 - 2.4 慢性病患者
 - 2.5 户外工作者
-

第二章 如何应对台风、暴雨？

1 台风、暴雨天气下的健康风险和防范措施

- 1.1 什么是台风、暴雨？
- 1.2 台风、暴雨来临时，谁最应该小心？
- 1.3 如何应对台风、暴雨？
- 1.4 台风、暴雨期间，如何帮助他人？



2 台风、暴雨重点关注人群的防范措施

2.1 老年人

2.2 儿童

2.3 孕妇

2.4 慢性病患者

2.5 户外工作者

第三章 如何应对寒潮、暴雪？

1 寒潮、暴雪天气下的健康风险和防范措施

1.1 什么是寒潮、暴雪？

1.2 寒潮、暴雪来临时，谁最应该小心？

1.3 寒潮、暴雪会引起哪些健康风险？

1.4 如何应对寒潮、暴雪？

1.5 寒潮、暴雪期间，如何帮助他人？

2 寒潮、暴雪重点关注人群的防范措施

2.1 老年人

2.2 儿童

2.3 孕妇

2.4 慢性病患者

2.5 户外工作者



第四章 如何应对沙尘暴？

1 沙尘暴天气下的健康风险和防范措施

1.1 什么是沙尘暴？

1.2 沙尘暴来临时，谁最应该小心？

1.3 沙尘暴会引起哪些健康风险？

1.4 如何应对沙尘暴？

1.5 沙尘暴期间，如何帮助他人？

2 沙尘暴重点关注人群的防范措施

2.1 老年人

2.2 儿童

2.3 孕妇

2.4 慢性病患者

2.5 户外工作者

第五章 极端天气下的社区行动

1 社区工作者的防范措施

1.1 灾前预防措施

1.2 灾中应对措施

1.3 灾后处置措施

2 社区志愿者和热心居民的行动

2.1 助力社区应对高温热浪

2.2 助力社区应对台风、暴雨

2.3 助力社区应对寒潮、暴雪

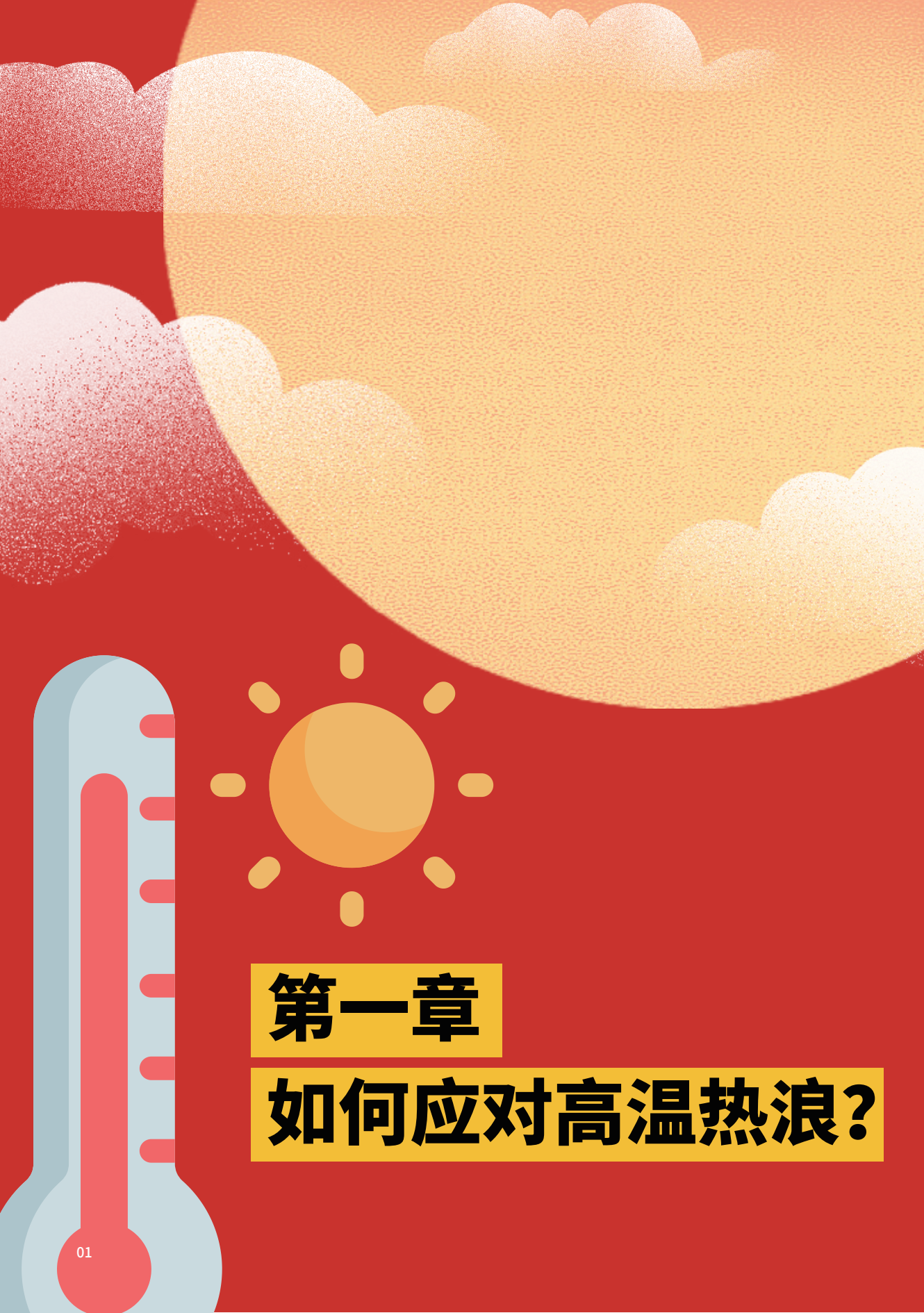
2.4 助力社区应对沙尘暴

第六章 气候变化小知识

1 气候变化与我们每个人都相关

2 气候危机也是健康危机

3 建设韧性社区和我们的关系



第一章

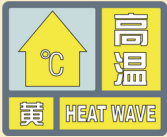
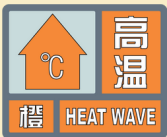
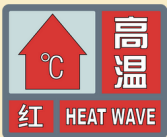
如何应对高温热浪？

1

高温热浪天气下的健康风险和防范措施

1.1 什么是高温热浪？

- 高温天气：日最高气温达到或超过35℃
- 热浪：连续3天以上的高温天气
- 高温热浪：气温高、湿度大且持续时间较长，使人体感觉不舒服，并可能威胁公众健康和生命安全、增加能源消耗、影响社会生产活动的天气过程。

预警等级	预警信号	分级标准
高温黄色预警		连续 3 天日最高气温将在35℃以上
高温橙色预警		24 小时内最高气温将升至37℃以上
高温红色预警		24 小时内最高气温将升至 40℃以上

注：上图的预警标准参考国家疾控局发布的《气象灾害预警信号及防御指南》
具体执行请根据所在地区发布的高温热浪气象预警做好防护准备

1.2 高温热浪来临时，谁最应该小心？

敏感人群

如老年人、儿童（详见09页）、孕妇（详见10页）等



慢性病患者

如循环系统疾病、呼吸系统疾病、精神与行为障碍、肾脏疾病及糖尿病患者等（详见10页）

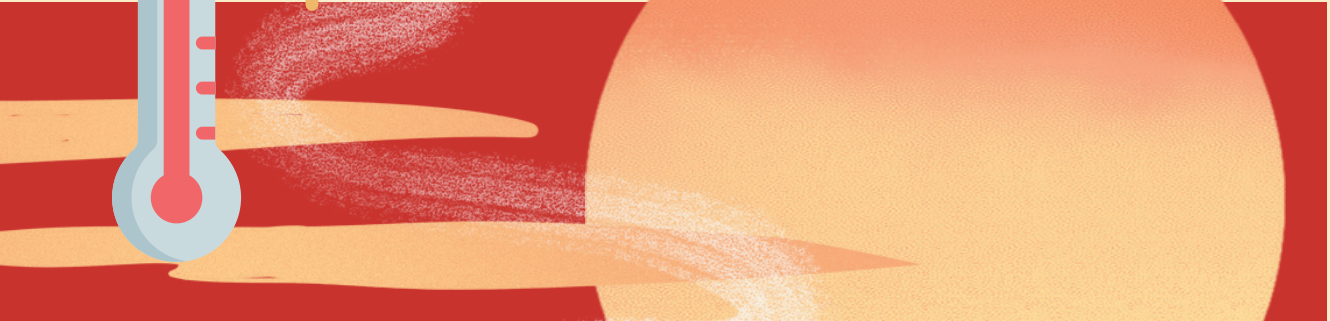


户外工作者

如农民、建筑工人、环卫工人、快递员等（详见11页）



**如果您或家人属于以上人群，
请务必特别关注
与您或家人相关的针对性建议**



1.3 高温热浪会引起哪些健康风险？

高温相关疾病和应对措施

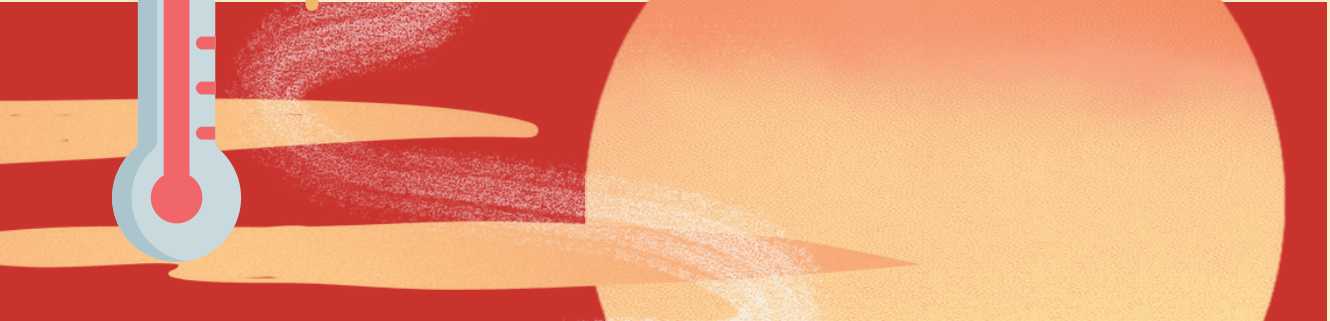
疾病名称	体征和症状	应对措施
热疹	俗称痱子，当身体周围温度过高时， 皮肤出现淡红色皮疹。	减少出汗，保持皮肤清洁干燥；可局部涂抹抗组胺药物。
热水肿	高温使血管扩张，重力使体内液体流向四肢， 造成手脚肿胀。	无需特殊处理，待患者对环境适应后水肿自动消失。
热晕厥	由于体力消耗过大，未及时补充水分和盐分， 感觉乏力、烦躁、头痛、晕眩或恶心；脸色苍白，皮肤湿冷；呼吸快而浅。	尽快转移至阴凉通风处躺下；慢服凉开水，若大量出汗，可补充淡盐水；若患者失去意识，应仰卧待症状减轻，再送至医院。
热痉挛	在干热环境下劳动， 大量出汗损失过多盐分而出现间歇发作的肌痉挛，伴有收缩痛，多见于四肢、咀嚼肌及腹肌，尤以腓肠肌（俗称腿肚子）为主。	立即转移至阴凉通风处休息；补充水分，适当饮用含电解质的饮品。

热衰竭	由于身体大量失水或盐分，导致多汗、皮肤湿冷、面色苍白、恶心、头晕、心率升高、低血压，伴有眩晕、晕厥。体温升高但不超过40℃，部分患者早期仅出现体温升高。	立即转移至阴凉处躺下，两腿垫高，协助静脉回流；解开衣扣，用湿布擦拭身体；口服或静脉补液。
热射病	在高温长时间作用下，体温超过40℃且出现调节障碍，水、电解质代谢紊乱及神经系统功能损害。皮肤干热无汗；谵妄、昏迷；伴有全身性癫痫样发作、多器官功能障碍综合征等。	立即拨打“120”等待救护；将患者转移至阴凉通风处仰卧，解开衣扣，用湿布冷敷头部、腋下及腹股沟；如出现呕吐，应将头偏向一侧，避免窒息。

热痉挛、热衰竭、热射病是重症中暑的三种不同临床表现

高温热浪的健康风险：

- 加剧循环、呼吸、泌尿及神经系统疾病；
- 引起心脏病、脑卒中等心脑血管疾病发作；
- 造成肾功能急性下降，严重时导致肾衰竭；
- 引起精神与行为障碍，引发焦虑、抑郁等精神疾患；
- 过多暴露于高强度紫外线辐射，还会对皮肤和眼睛造成损害；
- 引发严重肺部疾病。

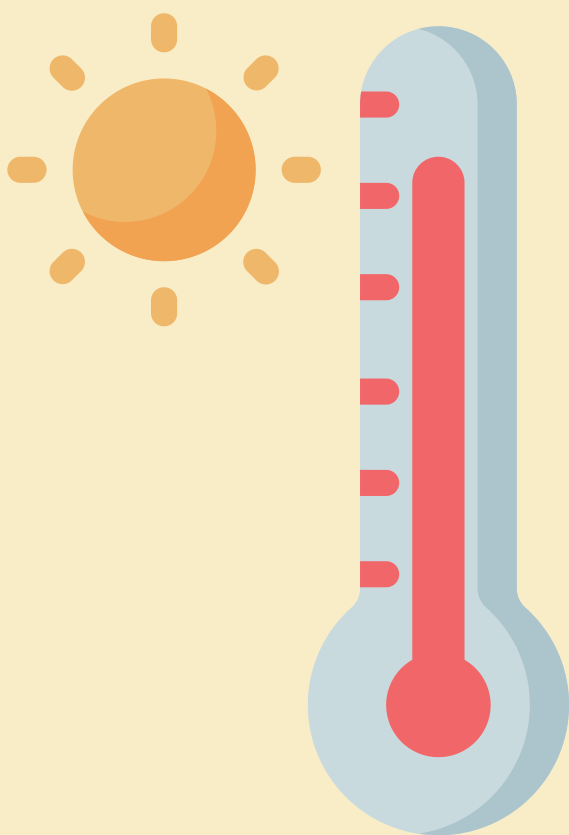


1.4 如何应对高温热浪？

1. **远离热浪：**待在阴凉处，避免阳光直射。
2. **衣着轻松：**穿宽松、透气、浅色的衣服。
3. **补充水分：**少量多次喝水。
4. **清淡饮食：**少食多餐、绿茶、绿豆汤、西瓜具有良好的解暑功效。
5. **调整活动时间：**高温天减少体力消耗，避免在炎热时段（上午10点至下午4点）进行剧烈活动。
6. **关注身体健康：**关注体温变化，准备防暑药品，可用冰袋或冰毛巾等降温。
7. **关掉不必要的灯和易产热的电器设备：**防止因用电量过高，导致电线过载引发火灾。
8. **保持室内环境通风凉爽：**使用风扇、空调等降温设备。



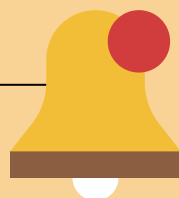
提示：更多科学应对高温热浪知识，请参考国家疾控局发布的《高温热浪公众健康防护指南》





1.5 高温热浪期间，如何帮助他人？

高温黄色及以上预警或气温达到 **35°C** 以上，请提醒您的邻居：



留意相关信息：

- 关注天气预报和高温预警信息；
- 了解高温热浪的健康危害和防护知识；
- 了解社区内的防暑降温设施。

做好防暑准备：

- 检查家中的空调、风扇是否正常运行；
- 保持室内通风；
- 备有轻薄易散热的衣服；
- 储备防暑药品。

家庭常用防暑药品

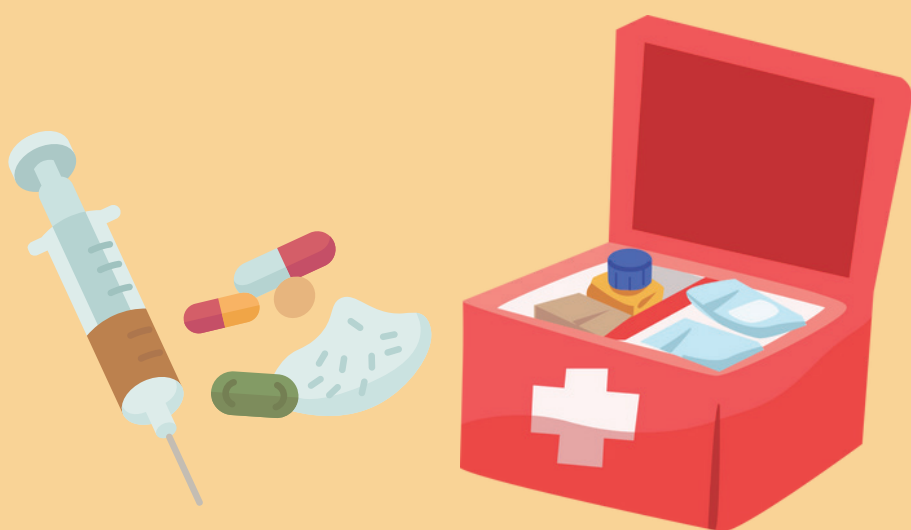
药品名称	适用症状	用法及注意事项
藿香正气水	头痛、心烦、厌食、 腹痛、腹泻	只适用于“桑拿天”造成的中暑，不适用于因暴晒导致的中暑。
十滴水	头晕、昏迷、恶心、高热	发病时服用，多用于病程仅数小时的急症，不能用于预防中暑。取10-20滴，滴入白开水中，搅拌服下。

仁丹	头晕、恶心、胸闷	适合因暴晒导致的中暑患者。可含化或用温开水送服，每次10-20粒。
清凉油 风油精	头痛、头晕、蚊虫叮咬	涂抹在太阳穴、人中、印堂等穴位或患处。如因中暑引起腹痛，在肚脐滴风油精，贴上伤湿止痛膏即可缓解疼痛。

特别提醒：

- 使用前请务必详细阅读药品说明书，确认对药品成分是否过敏（如藿香正气水、十滴水含有酒精）。
- 孕妇、儿童、老年人，及高血压、心脏病、肝病、糖尿病、肾病等慢性病严重者慎用，或在医生指导下使用。
- 常用防暑药品只能缓解轻度中暑症状，症状严重者及在服药三天后还未缓解的，要及时就医。

家人、社区工作者和志愿者要定期探访独居老年人、慢性基础病患者、低收入家庭人员，及时了解他们的健康状况和需求。





2

高温重点关注人群的防范措施

2.1 老年人

高温热浪来临前：

- 关注天气预报和高温预警，了解高温热浪的健康危害
- 了解社区内防暑降温设施的位置
- 检查家中的空调、风扇是否正常运作
- 准备轻薄易散热的衣服和防暑药品



高温热浪期间：

- 将老人安排在阴凉通风的房间，开启空调或风扇
- 提醒老人少出门，注意防晒和驱蚊，少量多次喝水
- 重点保护有精神障碍、行动不便、患有慢性疾病或正在服药的老人
- 如发现中暑症状，立即拨打“120”，并将患者转移到阴凉处休息，用湿布擦拭身体
- 定期探访独居老人，了解他们的健康状况和需求

2.2 儿童

高温热浪来临前：

- 了解高温热浪的相关知识和应对方法
- 检查空调、风扇是否正常运转
- 在家庭和学校储备防暑药品
- 学校启动高温应急预案，及时通知师生和家长

高温热浪期间：

- 减少户外活动时间，避免剧烈运动
- 穿宽松、轻薄的棉质或速干衣服，注意防晒和驱蚊
- 在室内开启空调或风扇
- 多喝水，避免一冷一热的饮食
- 重点保护肥胖、体弱多病的儿童
- 切勿把儿童留在停泊的车辆或封闭的房间内

2.3 孕妇



- 尽量待在室内，开启空调或风扇
- 活动时动作要慢，避免剧烈运动，选择凉爽时
- 间外出，注意防晒
- 多喝水，可洗澡或用湿毛巾擦拭降温
- 久坐时抬高脚部，防止脚踝浮肿
- 注意驱蚊，使用对孕妇安全的驱虫剂
- 重点保护患有基础病、肥胖或正在服药的孕妇

2.4 慢性病患者

高温热浪来临前：

- 储备足量的常用药物
- 检查家中的空调、风扇是否正常运作
- 准备轻薄易散热的衣服和防暑药品





高温热浪期间：

- 将患者安排在阴凉通风的房间，开启空调或风扇，空调温度不低于26℃，避免忽冷忽热的环境
- 少出门，避免剧烈运动
- 少量多次喝水
- 咨询医生是否需要调整药物种类和剂量，注意药品保存的温度条件，并留意某些药物（如抗抑郁药）可能引起的体温升高现象
- 呼吸系统疾病患者避免空气污染源（如厨房油烟、燃料燃烧、室内吸烟、建筑材料污染），适时开启空气净化器
- 密切监测健康指标，若出现中暑症状，及时就医
- 与家人、邻居保持联系



2.5 户外工作者

- 高温期间减少工作量，合理安排作息时间，避免中午工作
- 穿宽松、透气、浅色的衣服
- 补充水分和电解质，在中等强度活动时，应每 15-20 分钟喝一杯水（200-300毫升）
- 如条件允许，安装风扇或空调
- 定期进行健康体检，关注身体变化，特别是慢性病患者应时刻留意身体不适反应，及时求助

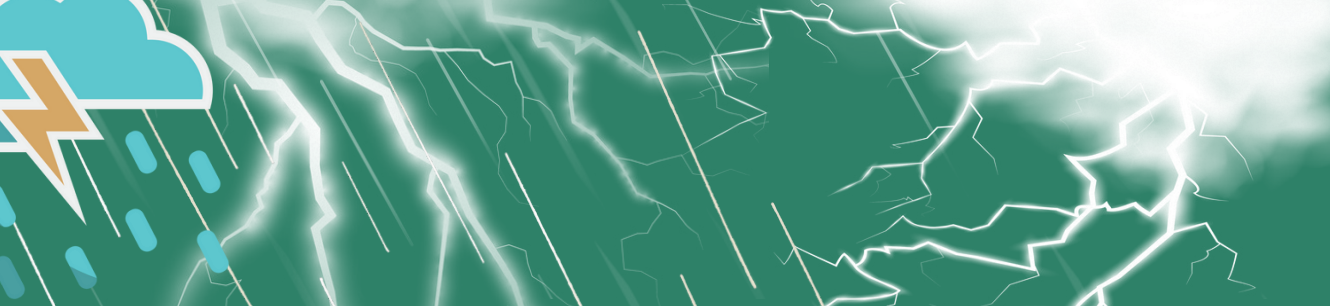


提示：更多科学应对高温热浪知识，请参考国家疾控局发布的《高温热浪公众健康防护指南》



第二章

如何应对台风、暴雨？



1 台风、暴雨天气下的健康风险和防范措施

1.1 什么是台风、暴雨？

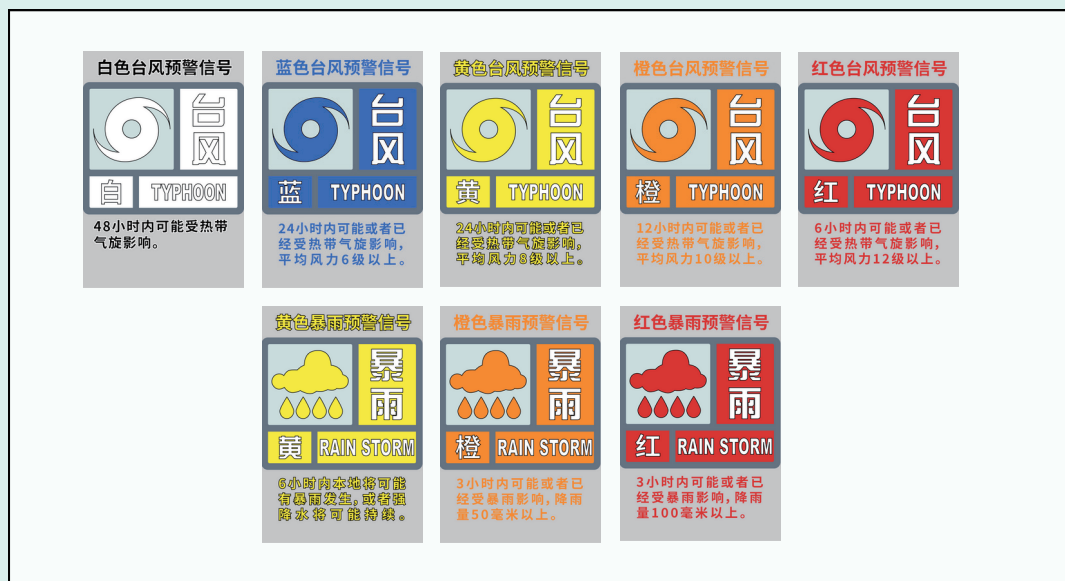
• 台风：

发生在热带或副热带洋面上的低压涡旋，常伴有狂风、暴雨和风暴潮。台风和暴雨常在汛期一起出现。每年平均约有7个台风登陆我国，以7月至9月最为频繁，主要集中在东南沿海地区。

• 暴雨：

24小时降水量50毫米以上的强降雨。每年4月至10月夏季风盛行期间是我国的雨季和汛期，暴雨主要集中在5月至8月发生。

台风、暴雨预警信号标志



1.2 台风、暴雨来临时，谁最应该小心？

敏感人群

如老年人（详见16页）、儿童（详见17页）、孕妇（详见18页）等

慢性病患者

如循环系统疾病、呼吸系统疾病、精神与行为障碍、肾脏疾病及糖尿病患者等（详见18页）

户外工作者

如农民、建筑工人、环卫工人、快递员、司机等（详见19页）

易浸水区域居民

居住在低洼、河涌岸边、堤坝等区域的群众



如果您或家人属于以上人群
请务必特别关注
与您或家人相关的针对性建议



1.3 如何应对台风、暴雨？

- **关注信息：**密切关注当地气象台发布的天气预报。
- **储备物资：**准备好至少三天的生活必需品、常用药、急救包和手电筒。
- **减少外出：**非必要不出门，使用安全的交通工具。
- **用电安全：**如遇暴雨或水灾，先关掉总电源，不使用、不触摸受潮或有故障的电器设备和线路。
- **检查设施：**加固并关好门窗，移除阳台杂物，检查电路、燃气、煤气等设施是否安全、排水管道是否通畅。
- **防止漏水：**如发现漏雨、积水或潮湿的地方，应立即修复，并彻底清理和干燥；可用垃圾袋制作简易水袋，或使用挡水板防止室内浸水。
- **室内通风：**天气允许的条件下，保持室内通风，促进潮湿空气排出。
- **饮食卫生：**不喝生水，不吃被水淹过的食品和变质食品。
- **防范皮肤病：**接触污水后及时清洗，更换湿衣物，保持皮肤干爽；避免共用衣物、毛巾，防止交叉感染；搔痒剧烈者禁酒，少吃辛辣食物，少用肥皂清洗皮肤；使用过的衣物、毛巾用开水烫洗、晒干。
- **居家消毒：**受淹房间及厨房、卫生间等区域应及时清理，冲洗后用含氯消毒剂（如84消毒液）喷洒和擦拭消毒。
- **保持通讯：**准备充电宝或备用电池，确保手机电量充足，以获取最新的天气预报和紧急事态通知。



**如遇突发情况
及时向家人、朋友、邻居、社区
或救援机构寻求帮助**

1.4 台风、暴雨期间，如何帮助他人？

台风黄色及以上预警或暴雨橙色及以上预警，
请提醒您的邻居：

1. **留意相关信息：**关注天气预报和台风、暴雨预警信息；了解台风、暴雨的健康危害和防护知识；了解社区内的紧急避难设施。
2. **做好防护准备：**关好门窗，检查电路、燃气、煤气等设施是否安全、排水管道是否通畅；确保储备有足够的食物、水和药品。
3. **出门注意安全：**非必要不出门；远离路灯杆、广告牌、危墙、积水处等危险区域；就近到牢固、地势高的建筑物内避雨。
4. **保持联系：**定期探访老年人、慢性病患者、残障人士和低收入家庭，了解他们的健康状况和需求。

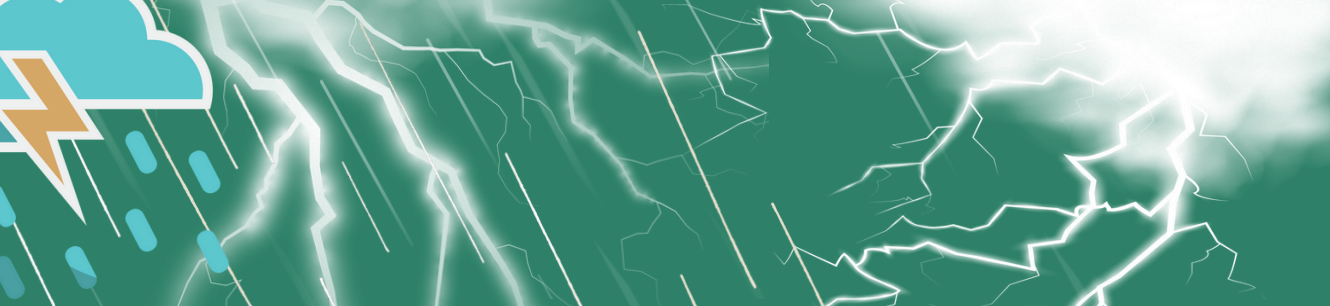
2 台风、暴雨重点关注人群的防范措施

2.1 老年人

台风、暴雨来临前：

- 关注天气预报和台风、暴雨预警
- 熟悉容易被浸水的场所
- 检查家居安全，确保屋顶无漏雨，排水设施通畅
- 将家中的床和椅子搬离窗户，以防玻璃碎裂伤人
- 定期探访独居老人，了解他们的健康状况和需求





台风、暴雨期间：

- 提醒老人避免外出，注意防滑
- 大风中关掉电视、空调等电器，如屋内出现积水，及时切断电源
- 重点保护行动不便、患有慢性疾病或正在服药的老人
- 如有伤者，拨打“120”、“119”急救电话

2.2 儿童

台风、暴雨来临前：

- 关注天气预报，了解台风、暴雨的应对知识
- 取消露天活动，妥善安置室外物品
- 检查电路、燃气、煤气等设施是否安全



台风、暴雨期间：

- 上学前查看天气状况，结合学校的应急预案延迟或取消上学，做好接送和照管
- 带好雨伞、雨衣、雨鞋，备好替换的干净衣服，以免淋湿感冒着凉
- 不在树下、河岸、电线杆、广告牌、危墙、高压线塔附近逗留，远离井盖和水坑
- 不喝生水，不吃被水淹过的食品和变质食品
- 重点保护体质较弱的儿童

2.3 孕妇

- 关注天气预警信息，避免外出，远离电线杆、广告牌、积水处等危险区域
- 外出最好有家人陪同，并选择安全的交通工具；如独自外出，与家人保持联系，告知行踪和紧急通讯方式
- 回家后及时更换湿衣物，保持皮肤和鞋子干爽
- 不喝生水，不吃被水淹过的食品和变质食品
- 重点保护患有基础病、肥胖或正在服药的孕妇

2.4 慢性病患者

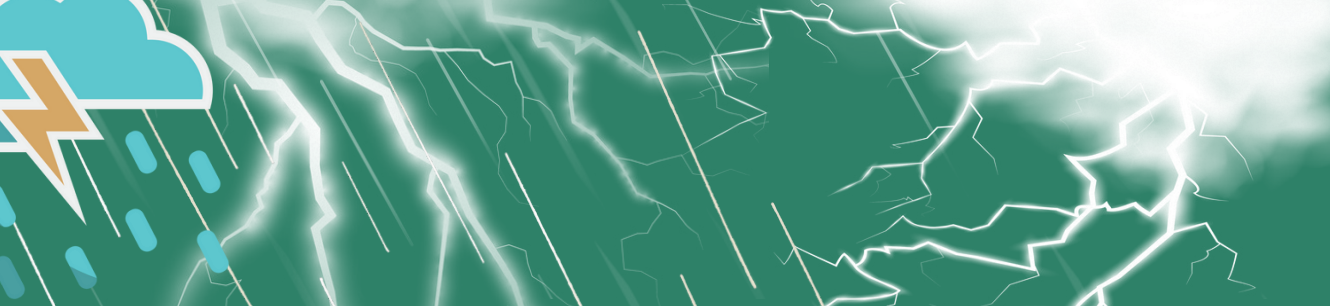
台风、暴雨来临前：

- 储备足量的常用药物
- 检查和清扫排水设施，确保排水通畅
- 清理家具、地毯、窗帘等物品，定期使用消毒剂清洁房间
- 定期探访患者，特别是心脑血管和呼吸系统疾病患者

台风、暴雨期间：

- 注意防霉，保持室内整洁、干燥、通风，定期清理易受潮区域，确保药品防潮储存
- 谨慎使用电器，如屋内出现积水，及时切断电源
- 不喝生水，不吃被水淹过的食品和变质食品
- 及时清洗与雨水接触的皮肤部位
- 密切监测血压、心率、血糖等关键指标，如出现不适及时就医





2.5 户外工作者

台风、暴雨来临前：

- 关注天气预报和台风、暴雨预警
- 备好雨衣、雨鞋、防风衣等装备
- 学习安全应急知识，确保工作场所安全，了解风险区域和疏散路线

台风、暴雨期间：

- 根据天气情况调整工作计划，避免在恶劣天气进行高风险的工作
- 注意个人防护，戴好安全帽、护目镜等防护用具
- 避免接近建筑工地的高空、脚手架、悬挂物等危险区域，在有稳固遮蔽物的安全位置避险，远离电力设施，不使用电梯
- 驾驶人员注意道路积水，如遇汽车熄火，离开车辆到地势高处等待救援
- 与他人保持联系



The background is a vibrant blue winter scene. It features stylized, layered mountain peaks in various shades of blue. Numerous white snowflakes of different sizes are scattered throughout the scene, some appearing as simple dots and others as more complex, multi-pointed shapes. In the foreground, there are dark blue, triangular evergreen trees. A large, intricate white snowflake is positioned on the left side, partially overlapping the text area.

第三章

如何应对寒潮、暴雪？

1 寒潮、暴雪天气下的健康风险和防范措施

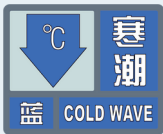
1.1 什么是寒潮、暴雪？

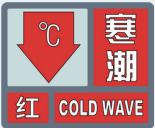
• 寒潮

一种大规模的强冷空气活动过程，当冷空气过境后，造成沿途地区大范围降温、大风、雨雪天气。中国大部分地区均受影响，在西北沙漠和黄土高原表现为大风少雪，极易引发沙尘暴；在内蒙古草原为大风、吹雪和低温天气；在华北、黄淮地区，常常风雪交加；在东北表现为猛烈的大风、大雪；在江南则伴随着寒风苦雨。每年10月至次年5月均可发生，多集中于11月至3月。

我国南北方气候差异大，各地的寒潮标准也不同，居民应根据预警及时做好防寒措施。南方地区因寒潮造成的死亡率高于北方，南方居民更应提高防寒意识。

寒潮预警信号

预警等级	预警信号	分级标准
寒潮蓝色预警		48小时内最低气温下降8℃以上，最低气温小于等于4℃，平均风力达5级以上
寒潮黄色预警		24小时内最低气温下降10℃以上，最低气温小于等于4℃，平均风力达6级以上

寒潮橙色 预警		24小时内最低气温下降12℃以上，最低气温小于等于0℃，平均风力达6级以上
寒潮红色 预警		24小时内最低气温下降16℃以上，最低气温小于等于0℃，平均风力达6级以上

注：上图的预警标准参考国家疾控局发布的《寒潮预警信号及防御指南》
具体执行请根据所在地区发布的寒潮气象预警做好防护准备

• 暴雪

长时间大量降雪造成大范围积雪，往往伴随大风、降温天气。一般集中发生在10月至翌年4月。

暴雪预警信号

预警等级	预警信号	分级标准
暴雪蓝色 预警		12小时内降雪量达4毫米以上且降雪持续，可能对交通或农牧业有影响
暴雪黄色 预警		12小时内降雪量达6毫米以上且降雪持续，可能对交通或农牧业有影响
暴雪橙色 预警		6小时内降雪量达10毫米以上且降雪持续，可能或者已经对交通或农牧业有较大影响
暴雪红色 预警		6小时内降雪量达15毫米以上且降雪持续，可能或者已经对交通或农牧业有较大影响

1.2 寒潮、暴雪来临时，谁最应该小心？

敏感人群

如老年人、儿童（详见28页）、孕妇（详见29页）等

慢性病患者

如心脑血管疾病、呼吸系统疾病、泌尿系统疾病、内分泌系统疾病、关节炎和风湿病、心理疾病患者等（详见29页）

户外工作者

如农民、建筑工人、环卫工人、快递员、司机等（详见30页）

如果您或家人属于以上人群，
请务必特别关注
与您或家人相关的针对性建议

1.3 寒潮、暴雪会引起哪些健康风险？

- 冷空气使鼻咽部黏膜干燥破裂，病毒、细菌乘虚而入，造成呼吸道感染、支气管炎、哮喘等**呼吸系统疾病**高发或加重。
- 低温刺激使血管收缩、血压升高、心率加快、心肌缺血、血液黏稠度增高，促使血栓形成，导致心绞痛、心律失常、心肌梗死、心力衰竭、脑卒中等**心脑血管疾病**突发、加重，甚至死亡。
- 低温容易冻伤手、脚及其他裸露部位，使皮肤损害而形成**冻疮**；引起肌肉收缩和关节僵硬，促发或加重**腰腿痛、关节炎和风湿性疾病**。
- 低温还可能加重肾病、糖尿病等**泌尿系统和内分泌系统疾病**。
- 冬季是**抑郁症**多发季节，持续的低温雨雪天气会使人的情绪处于低落状态，更易出现疲惫、焦虑等情绪。



提示：想了解更多寒潮发生时的防护措施和建议，请参考国家疾控局发布的《寒潮公众健康防护指南》

低温相关常见疾病和应对措施

疾病名称	体征和症状	应对措施
失温	长时间暴露于寒冷环境中或被凉水浸透， 人体热量流失大于补给，造成核心区温度降低 ，产生寒颤、虚脱、意识混乱、言语不清、昏睡、心肺功能衰竭等症状，甚至导致死亡	- 及时测量体温，若低于35℃应立即送医； - 进入温暖的室内场所或在防风挡雨的地方躲避，脱掉潮湿衣物； - 温暖身体的核心区域，如头部、颈部、胸部和腹股沟； - 服用热饮，避免酒精及咖啡饮品，不要给意识不清的患者服用。
冻伤	由于寒冷潮湿引起的人体局部或全身损伤 ，严重时可导致永久性功能障碍，甚至危及生命	- 经常观察耳面部、手部裸露皮肤，查看有无苍白、僵硬或失去知觉； - 避免裸手接触冰雪或金属等导热快的物体；避免久坐，搓揉面部、跺脚、搓手，促进血液循环； - 尽快进入温暖的室内，脱掉湿冷或紧身的衣裤鞋袜，盖上棉被保温； - 用温水浸泡患处，用体温温暖冻伤部位，如用腋下温暖冻伤的手指； - 切勿采用错误的复温方法，如拍打、雪搓、火烤等； - 适量补充高热量的热饮； - 严重冻伤时，及时送医救治。

低温 烫伤	50℃左右的温度在人体局部作用时间过长，使热力慢慢渗透进皮下软组织而引起的烫伤	• 避免使皮肤长时间直接接触暖宝宝、热水袋、电热毯、发热鼠标垫等“取暖神器”； • 烫伤后立即用冷水冲洗患处降温，切勿用手抓挠； • 如皮肤出现红肿、水泡等症状，需前往医院，并在医生指导下使用烫伤药治疗。
-------------------------	---	--



如有公共卫生和健康方面的问题需咨询

可拨打公共卫生热线电话**12320**或社区卫生中心电话：

1.4 如何应对寒潮、暴雪？

- **关注信息：**关注天气预报和气象预警信息，及时调整出行计划。
- **储备物资：**准备好充足的食物、御寒衣物、保暖用品、常用药、急救包和手电筒。
- **检查设施：**加固门窗、围板、棚架、临时搭建物，及时清扫屋顶、道路上的积雪，以防被雪压塌或掩埋；定期检修燃气、煤气灶具、热水器等设备，注意用火、用电、用气安全，谨防烫伤和煤气中毒。
- **减少外出：**尽量选择一天中较温暖的时段外出，避开早晚气温较低时段；不宜长时间在户外逗留，避免剧烈的体力活动。
- **添衣御寒：**穿着轻便、保暖、防风的衣物，特别注意头部、颈部、四肢的防护；出汗后及时换上干燥衣物，以免着凉。

- **交通安全：**尽量选择公共交通工具，避免骑自行车、电动车或摩托车；行人穿着保暖防滑的鞋，选择无结冰的平坦路面行走，避开井盖和水坑，路过屋檐、桥下时小心高处积雪融化、冰柱坠落伤人；驾车时慢速行驶并保持安全车距，避免踩急刹车，拐弯提前减速，及时更换汽车防冻液，必要时安装防滑链。
- **室内取暖：**使用暖气、空调和加湿器，保持适宜的温度和湿度，适时开窗通风；出入室内时注意温度缓冲，不宜忽冷忽热。
- **关注健康：**多吃蔬果，增加饮水，规律作息，适度运动，增强免疫力；前往人员密集场所时佩戴口罩，可接种疫苗，预防呼吸道传染病；寒潮结束后几天内，仍需持续关注身体状况。
- **保持通讯：**确保手机电量充足，与家人和邻居保持联系。



**如遇突发情况
及时向家人、朋友、邻居、社区
或救援机构寻求帮助**

1.5 寒潮、暴雪期间，如何帮助他人？

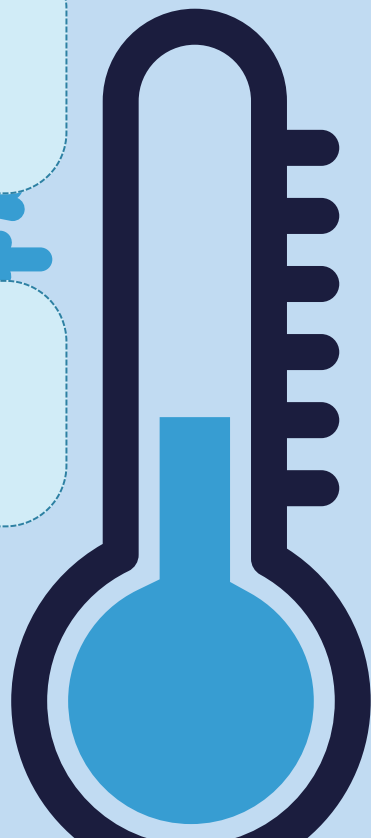
寒潮黄色及以上预警或暴雪黄色及以上预警，请提醒您的邻居：

留意相关信息：关注天气预报和寒潮、暴雪预警信息；了解寒潮、暴雪的健康危害和防护知识；提高风险感知能力和自我防护意识，注意根据温度变化，加强室内和自身保暖。

做好防护准备：定期检修燃气、煤气取暖设备，注意用火、用电、用气安全；确保储备有足够的食物、御寒衣物和保暖用品。

出门注意安全：避免长时间在户外活动，穿保暖衣物和防滑的鞋；选择安全的交通工具，减速慢行。

保持联系：定期探访老年人、慢性病患者、残障人士和低收入家庭，了解他们的健康状况和需求。



2 寒潮、暴雪重点关注人群的防范措施

2.1 老年人

寒潮、暴雪来临前：

- 关注天气预报和寒潮、暴雪预警
- 采取房屋保暖措施，确保取暖设备安全完好
- 准备好足够的食物、药物、御寒衣物和保暖用品
- 独居老人与家人、朋友或社区工作人员保持联系



寒潮、暴雪期间：

- 提醒老人减少外出，避免在室外锻炼或停留坐卧，以免摔伤、受寒
- 注意头部和胸腹部的保暖，加强膝关节、肘关节、腕关节、踝关节等部位的防护
- 使用手杖、轮椅等助行工具的老人注意设备的防滑
- 重点保护行动不便、患有慢性疾病或正在服药的老人
- 如突发头晕、头痛、视力模糊、肢体麻木等症状，应及时呼救、立即送医

2.2 儿童

寒潮、暴雪来临前：

- 关注天气预报，了解寒潮、暴雪的应对知识
- 取消露天活动，学校、幼儿园必要时停课
- 补充蛋白质，多吃蔬果，适度居家锻炼，增强免疫力

寒潮、暴雪期间：

- 不宜长时间外出，尽量选择较温暖的时段出行，并由成年人陪伴
- 佩戴帽子、围巾和手套，加强头部、胸腹部、足部的保暖，户外活动时应适量增减衣物，及时更换被汗水浸湿的衣袜
- 远离井盖和水坑，不在结冰的路面或水面上玩耍，不用裸露的手接触冰雪
- 及时补充水分和热量，如热饮或热汤
- 重点保护体质较弱的儿童，减少前往人员密集的场所

2.3 孕妇

- 不宜长时间外出，尽量选择较温暖的时段出行，宜有人陪伴
- 穿保暖防滑的鞋，谨慎慢行
- 穿轻便、保暖的衣物，特别注意头部、颈部、四肢的防护
- 前往人员密集场所时佩戴口罩
- 重点保护患有基础病、肥胖或正在服药的孕妇



2.4 慢性病患者

寒潮、暴雪来临前：

- 加强营养，补充蛋白质，多吃蔬果
- 储备足量的常用药物，并遵医嘱按时服药，随身携带急救药品
- 前往人员密集场所时佩戴口罩，可提前接种流感及肺炎疫苗
- 熟悉所在地区的医疗机构和急救联系方式
- 定期探访患者，特别是心脑血管和呼吸系统疾病患者

寒潮、暴雪期间：

- 避免长时间外出和剧烈活动，心脑血管疾病、哮喘患者等对气温变化敏感的人群尽量不要外出
- 睡醒后可平躺活动一下四肢和头部再起床，不要立刻开窗吹冷风或用冷水洗漱
- 注意头部和胸腹部的保暖
- 定期监测心率、血压、血脂、血糖等健康指标，如出现不适及时就医
- 出现胸闷、胸痛、心悸、气喘、头晕、冷汗等症状，应进入温暖场所休息，如果持续不能缓解，立刻送医急救

2.5 户外工作者

寒潮、暴雪来临前：

- 关注天气预报和寒潮、暴雪预警
- 提前准备专业的保暖防护用品
- 了解附近的取暖休息场所、急救设施（如AED自动体外除颤仪、内含保暖毯的急救包、急救站）和紧急救援联系方式

寒潮、暴雪期间：

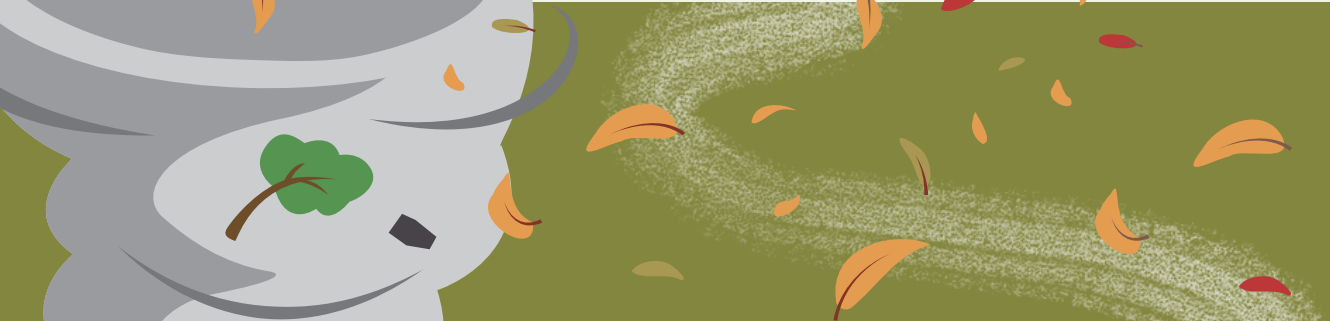
- 合理调整并尽量减少户外作业时间，避免持续暴露在寒冷环境中，避免在早晚气温较低时段或恶劣天气下工作
- 穿戴防寒工作服、防滑鞋靴、护目镜、护膝等防护装备，防止摔伤
- 使用便携式取暖设备
- 不要过度疲劳，适时前往温暖场所休息，并更换潮湿衣物
- 驾驶人员注意道路积雪或积水，采取车辆防滑措施，可佩戴浅色眼镜以防出现雪盲症；在冰雪路面上选择朝阳、避风、干燥平坦处停车，远离建筑物、电线杆和其他车辆，以防侧滑





第四章

如何应对沙尘暴？



1 沙尘暴天气下的健康风险和防范措施

1.1 什么是沙尘暴？

- **沙尘天气：**
强风将地面尘沙吹起，使空气混浊，水平能见度明显下降的天气现象。

沙尘天气等级

天气等级	风力	颗粒物形态	水平能见度
浮尘	无风或风力较小	粒径小于0.001毫米的尘埃	小于10公里
扬沙	风力较大	粒径0.001-0.05毫米的粉沙	1-10公里以内
沙尘暴	强风	粒径大于0.05毫米的沙粒	小于1公里
强沙尘暴	大风	粒径大于0.05毫米的沙粒	小于500米
特强沙尘暴	狂风	粒径大于0.05毫米的沙粒	小于50米

- **沙尘暴**
强风将地面尘沙吹起，使空气混浊，水平能见度小于1公里的灾害性天气现象。春季是我国北方沙尘暴的高发季节。

沙尘暴预警信号

预警等级	预警信号	分级标准
沙尘暴蓝色预警		12小时内可能出现扬沙或浮尘天气并持续
沙尘暴黄色预警		12小时内可能出现沙尘暴天气（能见度小于1公里）并持续
强沙尘暴橙色预警		6小时内可能出现强沙尘暴天气（能见度小于500米）并持续
特强沙尘暴红色预警		6小时内可能出现特强沙尘暴天气（能见度小于50米）并持续

1.2 沙尘暴来临时，谁最应该小心？

敏感人群

如老年人、儿童（详见37页）、孕妇（详见38页）等

慢性病患者

如过敏性疾病、呼吸系统疾病、心血管疾病、精神与行为障碍患者等（详见38页）



户外工作者

如农民、建筑工人、环卫工人、快递员、司机等（详见39页）



如果您或家人属于以上人群，
请务必特别关注
与您或家人相关的针对性建议

1.3 沙尘暴会引起哪些健康风险？

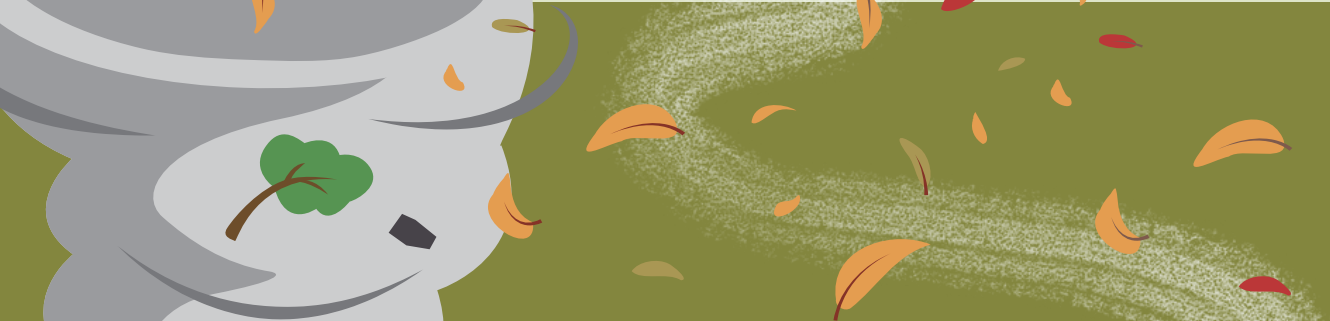
- 污染物可通过眼、耳、鼻、喉等黏膜组织及皮肤，直接对人体产生刺激症状或过敏反应，导致皮肤炎症、结膜炎等。
- 吸入肺内的尘粒沉积于胸腔，引起或加剧支气管炎、哮喘、肺炎等呼吸系统疾病，表现为流鼻涕、流泪、咳嗽、咯痰等。
- 空气干燥和扬尘使皮肤表层水分丢失，易出现唇裂、鼻腔和咽喉干痒等不适症状，且尘埃进入毛孔易发生堵塞，可能引起痤疮和过敏性皮炎。
- 含有病菌和有毒化学物质的沙尘接触人体，可能诱发心血管、呼吸系统、中枢神经系统和免疫系统疾病。
- 沙尘遮光蔽日，造成天气阴沉，容易使人心情沉闷，增加心理负担和精神疾患。

1.4 如何防范沙尘暴？

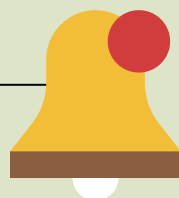
- **关注信息：**关注天气预报、空气质量和沙尘暴预警信息。
- **避免外出：**暂停露天活动和户外运动；如需出行，确保视线不受遮挡，注意交通安全，减速慢行，刮风时尽量不骑自行车、电动车或摩托车；不在广告牌、临时搭建物、危墙、老树下逗留。
- **检查设施：**紧闭门窗或用胶条对窗户进行密封，移除阳台杂物；加固围板、棚架等临时搭建物，妥善安置室外物品。
- **防风防尘：**佩戴帽子、风镜、纱巾、口罩，保护头部及眼、耳、鼻、口，以免沙尘侵害黏膜、皮肤和呼吸道造成损伤。
- **及时清洗：**外出归来后，应立即洗手、洗脸、漱口，用清水洗眼，用蘸酒精的棉签洗耳，用浓度约0.9%的盐水冲洗鼻腔，可洗澡并及时更换衣物，保持身体干净舒适。
- **室内清洁：**开启空气净化器和加湿器，或向地面洒水，保持室内空气清新湿润；及时使用湿墩布拖地、湿抹布擦拭等方法清理灰尘，保持室内洁净。
- **补充水分：**多喝水，多吃富含维生素的蔬果，保持呼吸道通畅湿润，缓解咽喉的不适症状，并加快体内代谢废物的排出。
- **及时就医：**一旦发生慢性咳嗽伴咯痰或气短、喘憋及胸痛，均需尽快就诊。



**如遇突发情况
及时向家人、朋友、邻居、社区
或救援机构寻求帮助**



1.5 沙尘暴期间，如何帮助他人？

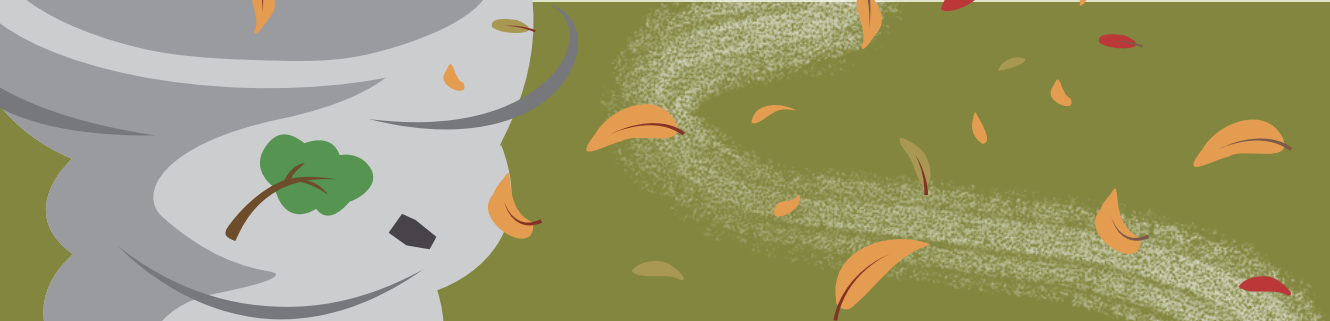


沙尘暴黄色及以上预警，请提醒您的邻居：

- 1.留意相关信息：**关注天气预报和沙尘暴预警信息；了解沙尘暴的健康危害和防护知识；了解社区内的紧急避难设施。
- 2.做好防护准备：**准备好风镜、纱巾、口罩等防风防尘用品；关好门窗，家中配备空气净化器和加湿器。
- 3.出门注意安全：**非必要不出门，减速慢行；远离广告牌、危墙、临时搭建物等危险区域。
- 4.保持联系：**定期探访老年人、慢性基础病患者、残障人士和低收入家庭，了解他们的健康状况和需求。

沙尘暴中的眼部卫生护理

- ⊗ 如有风沙进入眼睛，切忌用手搓揉；
- ✓ 立即闭上眼睛并低头，眼睛受到沙尘刺激会流出大量眼泪，这时再眨动眼皮，沙尘就会随着泪水冲到眼角而流出来；
- ✓ 尽快用流动的清水冲洗，或滴眼药水；
- ✓ 如果异物仍未排出，可请人翻转上眼睑，用消毒棉签或干净手绢叠出一个棱角轻轻拭出异物，并及时使用抗生素眼药水以防感染；
- ✓ 若仍有不适，应及时就医。

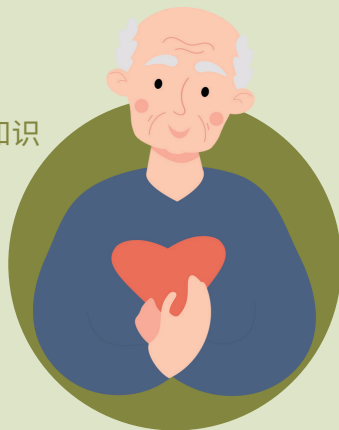


2 沙尘暴重点关注人群的防范措施

2.1 老年人

沙尘暴来临前：

- 关注天气预报和沙尘暴预警，了解沙尘暴的健康危害和防护知识
- 检查家中的门窗是否密闭
- 准备帽子、纱巾、口罩等防风防尘用品
- 定期探访独居老人，了解他们的健康状况和需求



沙尘暴期间：

- 将老人安排在门窗紧闭的干净房间，开启空气净化器和加湿器
- 提醒老人避免外出，注意个人防护和交通安全
- 重点保护有精神障碍、行动不便、患有慢性疾病或正在服药的老人
- 如发生慢性咳嗽伴咯痰或气短、喘憋及胸痛，应紧急呼救并拨打“120”就医

2.2 儿童

沙尘暴来临前：

- 关注天气预报，了解沙尘暴的应对知识
- 检查门窗是否密闭
- 在家庭和学校准备防风防尘用品
- 学校、幼儿园推迟上下学，必要时停课

沙尘暴期间：

- 取消露天活动，避免剧烈运动，不在广告牌、临时搭建物、老树下逗留
- 佩戴帽子、风镜、纱巾、口罩，保护好头部和面部
- 如有风沙入眼，切忌用手揉搓，用流动的清水冲洗或滴眼药水
- 外出归来后及时洗手，清洁眼、耳、鼻、口，并更换干净衣物
- 在室内开启空气净化器和加湿器
- 多喝水，多吃蔬果
- 重点保护过敏体质或体弱多病的儿童

2.3 孕妇



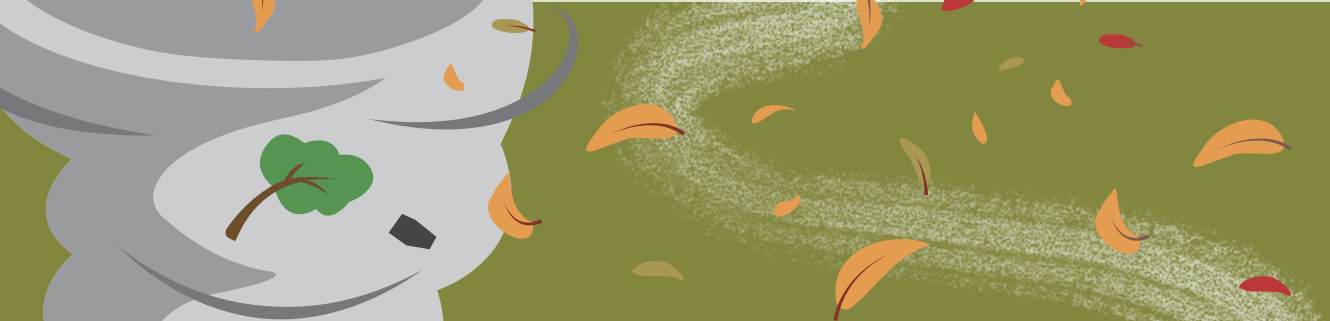
- 关注天气预警信息，避免外出
- 如需外出，选择安全的交通工具，远离易受大风影响的危险区域
- 佩戴帽子、风镜、纱巾、口罩，保护好头部和面部
- 外出归来后及时洗手，清洁眼、耳、鼻、口，并更换干净衣物
- 在室内开启空气净化器和加湿器
- 多喝水，注意皮肤保湿
- 重点保护患有基础病、肥胖或正在服药的孕妇

2.4 慢性病患者

沙尘暴来临前：

- 储备足量的常用药物
- 检查家中的门窗是否密闭
- 注意防尘，定期清理家具、地毯、窗帘等积灰，保持室内整洁
- 准备帽子、风镜、纱巾、口罩等防风防尘用品
- 定期探访患者，特别是过敏性疾病、呼吸系统疾病、心血管疾病患者





沙尘暴期间：

- 避免外出和剧烈运动
- 待在门窗紧闭的干净房间，开启空气净化器和加湿器，保持室内空气清新、湿度适宜
- 注意个人防护和清洁，及时清洗与风沙接触的皮肤和口鼻部位
- 多喝水，多吃蔬果
- 过敏性疾病、呼吸系统疾病患者远离空气污染源和过敏原，如户外沙尘、厨房油烟、燃料燃烧、室内吸烟、建筑材料污染等
- 按时服药，密切监测健康指标，若出现不适及时就医

2.5 户外工作者

沙尘暴来临前：

- 关注天气预报和沙尘暴预警
- 备好帽子、风镜、纱巾、口罩等防风防尘用品
- 加固围板、棚架等临时搭建物，遮盖沙土等建筑物资，做好精密仪器的密封工作
- 学习安全应急知识，确保工作场所安全，了解风险区域和疏散路线

沙尘暴期间：

- 根据天气情况调整工作计划，避免在恶劣天气进行高风险的户外作业
- 佩戴好安全帽、护目镜等防护用具，最好使用N95或KN95等颗粒物防护口罩或具有防尘、滤尘功能的口罩
- 及时补充水分
- 工作结束后及时洗手，清洁与风沙接触的身体部位以及眼、耳、鼻、口，并更换干净衣物，切勿在未洗手前触摸面部或揉眼睛
- 避免接近建筑工地的高空、脚手架、悬挂物等危险区域，在有稳固遮蔽物的安全位置避险
- 驾驶人员密切注意路况，谨慎慢行，能见度很差时应停靠在路边安全地带，或根据情况选择安全避险地



第五章

极端天气下的社区行动



1

社区工作者的防范措施

极端天气期间，社区工作者应在保证自身安全的情况下，及时开展灾前预防、灾中应对和灾后处置措施。

1.1 灾前预防措施

1. 在社区出入口或楼栋显眼处张贴提示，通过社区微信群等渠道提醒居民各类极端天气的注意事项，并公布与极端天气风险应对相关的社区单位联系方式。
2. 整理并更新社区内老年人、患病及残障人士、孕妇等重点人群名单，提前对人群进行分类、分级的应急方案规划，明确紧急联络小组分工，做好点对点、人对人的重点关注和防灾提示。
3. 定期联系和探访重点人群，了解他们的健康状况，并提前派遣工作人员上门协助查看家中门窗、电路、燃气、煤气等设施的安全状况和维修需求，如有条件可配备呼叫按钮、警报器等紧急求助装置。
4. 在社区服务中心等公共空间安装遮阳降温、防风、防尘、防寒设施，储备好手电筒、急救包等防灾用品；加固围板、棚架、临时搭建物，并在易滑路段安装防滑带。
5. 重点检查社区内的用电安全，谨防触电、漏电、短路风险。
6. 提醒居民做好家中防水、防火、防风、防尘、防寒、防漏电的安全检查，确保水、食物、应急药品的储备充足。

1.2 灾中应对措施

1. 及时开放社区内的避暑设施或取暖设施，引导居民前往有空调或暖气的公共场所纳凉、取暖或避险，如社区服务中心、图书馆、银行等。
 2. 关注户外公共设施使用者的安全，劝导老人、儿童等重点人群在极端天气预警生效期间，避免室外停留。
 3. 制定安全转移方案，确保使用轮椅或其他辅助设备的残障人士疏散路径畅通，并尽可能联系当地救援机构，获取支持和指导。
 4. 建立物资递送保障网络，带领志愿者协助为重点人群递送生活必需品和应急物资。
 5. 与社区医院、卫生所等医疗机构保持沟通，及时反馈求助信息。
 6. 当发生重大气象灾害时，应及时收集和记录灾情，并上报给当地应急管理部门。
-

1.3 灾后处置措施

1. 暴雨、台风、暴雪、沙尘暴过后，及时做好积水或积尘清除、积雪融化、道路清扫和疏通工作，防范次生灾害。
2. 暴雨、台风过后，提醒居民注意饮食卫生，不喝生水，不吃被水淹过的食品和变质食品。
3. 查看重点人群的受灾情况，及时上报灾情，并做好社区帮扶工作，支持居民的日常生活保障。
4. 清点应急物资，查看社区公共场所的受灾情况，及时进行物资补充和修复。
5. 灾后总结救灾经验，完善灾害应对方案，以更好地支持重点人群。



2 社区志愿者和热心居民的行动

作为热心的社区一分子，关心气候变化下邻里的安危，在保证自身安全的情况下，可采取以下行动。

2.1 助力社区应对高温热浪

1. 学会识别中暑症状和紧急应对技巧，掌握社区医院或医护人员的联系方式。
2. 了解社区避暑场所的位置和开放时间，提醒重点人群在高温天气时可前往避暑。
3. 提醒重点人群少量多次喝水，避免饮用含酒精、咖啡因或糖分较高的饮料。
4. 教会独居老年人、残障人士使用智能手机查看天气预报、求助或挂号。
5. 促进邻里交流，告知重点人群高温预警信息，提醒预防健康风险。

2.2 助力社区应对台风、暴雨

1. 提醒邻居避免在台风、暴雨天外出，不靠近路灯杆、广告牌、积水处等危险区域。
2. 帮助有需要的邻居将家里的床、椅子搬离窗户，以防玻璃碎裂伤人。
3. 帮助邻居检查屋顶是否漏雨，清理下水道杂物，确保房屋的防水措施完好。
4. 关注和保护社区中行动不便、患有慢性疾病、精神障碍或正在服药的居民，了解他们的需求，协助社区提供必要的物资递送帮助和情感支持。

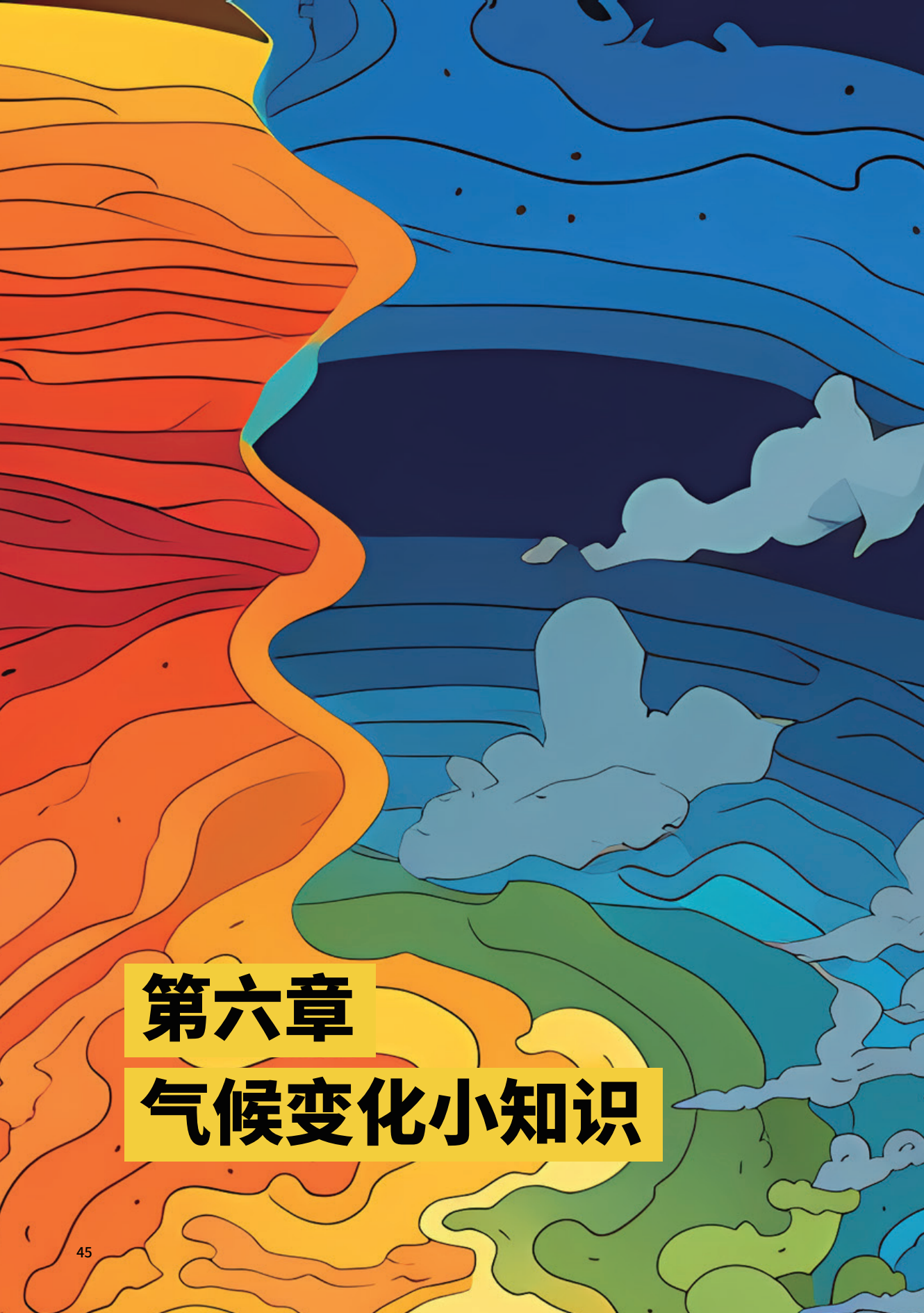
2.3 助力社区应对寒潮、暴雪

1. 学会识别低温相关疾病症状和紧急应对技巧，掌握社区医院或医护人员的联系方式。
2. 了解社区取暖场所的位置和开放时间，提醒重点人群在寒冷天气时可前往取暖。
3. 提醒重点人群添衣保暖，减少出门，注意交通安全和防滑。
4. 帮助有需要的邻居清扫屋顶和门前的积雪、积冰。
5. 教会独居老年人、残障人士使用智能手机查看天气预报、求助、挂号及线上买菜、买药。
6. 促进邻里交流，告知重点人群寒潮、暴雪预警信息，提醒预防健康风险。

2.4 助力社区应对沙尘暴

1. 提醒邻居，特别是老年人等敏感人群避免在沙尘暴天气外出，并佩戴口罩。
2. 帮助有需要的邻居加固门窗，检查防灾设施。
3. 关注和保护社区中行动不便、患有慢性疾病、精神障碍或正在服药的居民，了解他们的需求，协助社区提供必要的物资递送帮助和情感支持。
4. 沙尘暴过后，协助环卫工人对花坛绿地、路面、楼道和积尘严重区域进行清洁，保持路面干净。





第六章

气候变化小知识

1

气候变化与我们每个人都相关

气候变化已不再是一个虚无缥缈、无关痛痒的词汇，它对生活、健康、出行以及环境的影响已经到了无可忽视的程度。如果不改变我们现有的生活方式并准备好应对措施，气候变化所产生的风险和威胁将可能伤害我们自己及身边的人。

所以我们迫切地需要认识它、理解它，并积极应对它，包括增加对气候变化风险的认知，提升自身的气候适应能力，在生活中开展气候行动。

如果您希望了解更多关于个人气候行动的信息，可以下载《公众气候行动手册2.0版》或打开气候行动灵感站H5，从中获得更多的气候行动灵感。



下载《公众气候行动手册2.0版》



打开气候行动灵感站H5



2 气候危机也是健康危机

气候变化带来的健康威胁或将成为“新常态”，因此我们更应该关注气候变化与健康的相关信息，以保障自己和身边人的健康。

《2024年柳叶刀人群健康与气候变化倒计时中国报告》指出：2023年，人均热浪暴露天数达到16天，是历史平均水平的三倍多，这导致与热浪相关的死亡人数激增1.9倍。此外，与历史平均水平相比，气温升高导致潜在工时损失增加24%，安全户外活动时间减少60%。预计到2060年代，与热浪相关的年平均死亡人数、气温升高导致的潜在工时损失将增加183-275%和28-38%。

这些数据表明，气候变化正在真真切切地影响着我们的健康，缩短了我们的户外活动和工作时间，甚至增加了某些疾病的死亡率。仅依靠以往的生活经验，已不足以帮助我们应对不断变化的气候问题，我们更需要通过学习气候适应知识来提升自身应对气候变化的能力。

3 建设韧性社区与我们的关系

通过建设韧性社区，减少气候变化对社区居民的影响。气候适应能力的提升有助于社区、经济体和生态系统的长期可持续性发展。

- **减小脆弱性**

通过预测气候变化的影响并做好准备，可以减小社区在面临气候风险和灾害时的脆弱性，保障社区居民的生命和财产安全。

- **增强适应能力**

制定增强气候适应能力的策略，有助于社区、经济体和生态系统的能力建设，以适应因气候变化带来的挑战，并从中获得恢复力。

参考资料：

1. 广东省公共卫生研究院. 高温热浪期间如何保护您的健康 [EB/OL].
<http://www.gdiph.org.cn/ggwsyjjy/dzjk/201406/c53fe15b5b2c4bc49b33bf4da20b2117.shtml>, 2014-06-17.
2. 中国疾病预防控制中心卫生应急中心. 公众高温中暑预防与紧急处理指南 (2014年版) [EB/OL].
<http://www.nhc.gov.cn/yjb/s3586/201405/d69fceeefbf874a8f94e7e357b2e85144.shtml>, 2014-05-30.
3. 中国疾病预防控制中心. 洪涝灾害预防性消毒技术指南 (2017年版) [EB/OL].
https://www.chinacdc.cn/jkzt/tfggwssj/hz/snzdsjt/201807/t20180718_188916.html, 2018-07-18.
4. 深圳市应急管理局. 深圳市地方标准综合减灾社区创建指南 [EB/OL].
http://yjgl.sz.gov.cn/zwgk/xxgkml/zcfgjjd/zcfg/content/post_10091147.html, 2022-09-08.
5. 深圳市文化广电旅游体育局. 深圳市气象灾害风险提示 (2022年版) [EB/OL].
http://wtl.sz.gov.cn/gkmlpt/content/9/9642/post_9642946.html#3461, 2022-03-29.
6. 国家疾病预防控制局. 高温热浪公众健康防护指南 [EB/OL].
https://iehs.chinacdc.cn/jkfh/jkzn/202306/t20230625_267106.html, 2023-06-25.
7. 国家疾病预防控制局. 寒潮公众健康防护指南 [EB/OL].
https://www.ndcpa.gov.cn/jbkzzx/yqxwxw/common/content/content_1734760100001665024.html, 2023-12-13.
8. 中国疾病预防控制中心. 寒冷天气如何做好防护措施? [EB/OL].
https://www.chinacdc.cn/jkzt/hjws/ncgc_10782/201901/t20190103_198629.html, 2019-01-03.
9. 中国气象局. 暴雪预警科普 [EB/OL].
https://www.cma.gov.cn/yjkp/201506/t20150609_284829.html, 2015-06-09.
10. 国家疾病预防控制局. 低温雨雪冰冻灾害防范应对健康提示 [EB/OL].
https://www.ndcpa.gov.cn/jbkzzx/c100040/common/content/content_1754306832395194368.html, 2024-02-04.
11. 国家疾病预防控制局. 沙尘天气下的健康防护提示 [EB/OL].
https://www.ndcpa.gov.cn/jbkzzx/c100040/common/content/content_1649701290426294272.html, 2023-04-11.
12. 中国疾病预防控制中心. 春季沙尘多发, 我们该如何做好健康防护? [EB/OL].
https://www.chinacdc.cn/jkzt/hjws/ncgc_10782/202403/t20240329_275251.html, 2024-03-29.
13. 国家疾病预防控制局. 公众应对气候变化健康素养及释义 [EB/OL].
https://www.ndcpa.gov.cn/jbkzzx/c100008/common/content/content_1735569831863701504.html, 2023-12-15.
14. 柳叶刀倒计时亚洲中心. 《2024年柳叶刀人群健康与气候变化倒计时报告》.
15. IBM. 什么是气候适应能力 [EB/OL]. <https://www.ibm.com/think/topics/climate-resilience>, 2024-05-27.

如果您对《气候变化下的社区健康风险防范手册》有任何的建议和意见，或希望将手册应用在您的社区内，欢迎联系我们。

邮箱: paris@wildaid.org

电话: (+86) 010 8532 2002

网站: www.wildaidchina.org.cn

本手册是野生救援气候项目“地球一援”基于社区在气候变化下的适应需求，以构建和谐、安全、健康的社区生活为目标的试验性项目。期待有志于推动气候适应工作、关注社区气候韧性建设以及气候与健康、气候教育的机构、单位、社区服务团体成为我们的合作伙伴，共同为建设具有气候韧性的社区和城市、降低气候变化对居民的健康风险而努力。

每个人都有属于自己的气候行动，而建设美好的气候韧性社区也是其中一种。

期待您的加入，#生动源自行动#。



野生救援
WILDAID

 **地球一援**
生动源自行动

