

极度高温

注意安全！

在乌鲁鲁，当气温升至36摄氏度或更高时，则被认为是极度高温。

乌鲁鲁很美，但却有着恶劣的环境。在这里出现热衰竭、脱水以及低钠血症（血液中盐的流失）都是真实存在的危险。这里给大家提供一些简单步骤来帮助您和您的家人安全造访我们的公园。

帮助您保证安全的小贴士...



每人每小时需要携带并补充至少一升的液体。我们不建议您饮用例如：运动饮料、低糖浓缩饮料或含咖啡因的饮品，因为这些都可能导致脱水。



考虑携带含有电解质的饮品，例如：Hydrolyte或Gastrolyte。这些饮品能帮助您补充体内流失的液体以及电解质，而且在各大超市都能买到，包括：Yulara小镇上的IGA超市。



经常进食，即使在您不感到饥饿的情况下。您在任何一条路线上徒步时，请确保您总是携带食物。



戴帽子、穿上结实的鞋并涂抹防晒霜。



任何时候都需要结伴而行，并选择在一天当中比较凉快的时间徒步（早上11点之前）。



任何时候都不要离开路径。

请严肃对待所有的警示和建议。如果您对您的健康有任何疑问，我们建议您避免在极度高温下进行包括徒步在内的活动。

熟悉中暑和热应激的症状（这页的背面）。



如遇到紧急情况或需要救助，请拨打000，或者按紧急报警器。



症状

在您开始徒步之前，请熟悉热应激、中暑以及低钠血症的症状！

热应激以及中暑

- 口渴 / 口干 / 嘴唇干
- 发冷 / 出粘汗
- 令人疼痛的不自主的肌痉挛
- 头痛
- 烦躁
- 神志出现混乱
- 头晕目眩
- 恶心
- 身体发高烧 (超过 38.5°C)
- 神志出现改变、混乱、迷失方向或者出现快速晕厥
- 皮肤干燥 (有时没有该症状)
- 舌头干涩发肿
- 快速、强烈的心跳，随后转弱
- 出现痉挛或抽搐，甚至陷入昏迷

低钠血症

低钠血症是由于身体内的钠电解质出现失衡从而导致身体失去对体内水分调控的一种症状。症状表现为：

- 头痛
- 恶心、呕吐
- 嗜睡或烦躁
- 反射减弱 (反射机能消失或减弱)
- 意识减弱
- 抽搐

在极度高温下会关闭徒步路径

当天气预报或当下气温达到36摄氏度或更高时，以下徒步路径将会被关闭：

- 攀爬乌鲁鲁岩将于早上8点以后关闭
- 风谷(Valley of the Winds)徒步路径从第一个瞭望台(Karu Lookout)开始于早上11点后关闭

当天气预报或当下气温达到40摄氏度或更高时，以下路径将会被关闭：

- 乌鲁鲁底部步道(Uluru Base Walk)的东北段将于早上11点以后关闭
- Lungkata步道 (位于Mala停车场和Kuniya步道交汇处)将于下午2点以后关闭

