

在酷熱天氣中 保持涼快



夏日的高溫兼潮濕會導致某些人中暑。認識酷熱天氣引起的疾病的症狀，採取預防措施，減低風險，享受炎夏的樂趣！

誰是容易患上酷熱天氣引起的疾病的高危一族？

- 長者
- 兒童
- 長時間在戶外工作者
- 慢性疾病病患者，例如患有心臟病或行動有困難的人
- 服食某些藥物的人（請向你的醫生或藥劑師請教）

酷熱天氣引起的疾病的徵兆

- 呼吸急速
- 四肢發軟無力或暈眩
- 頭痛
- 神智不清
- 嘔心作悶
- 肌肉抽筋

如何幫助中暑的患者

- 電召援助
- 脫掉過多的衣服
- 將病者移到較涼快的地方
- 用溫水替病者抹拭身體幫助降溫
- 給予病者啜飲冷開水，切忌冰水



怎樣可預防在酷熱天氣時中暑

- 多喝飲料。避免喝含咖啡因及酒精的飲品
- 避免在陽光猛烈時曝曬。盡量在早上及黃昏比較涼快時才進行戶外活動
- 在戶外時，戴上帽、太陽眼鏡及塗上防護指數 15 或以上的太陽防曬油
- 多些留在有冷氣設備的建築物內，如圖書館、社區中心及購物商場
- 避免過量活動和劇烈的運動
- 穿著鬆身的薄衣服
- 切勿留兒童或寵物在汽車內

如需更多資料，請致電約克區衛生服務處的健康諮詢熱線 1-800-5653