



防暑小常识

>> 高温天气 · 防暑降温 <<

高温天气时，注意防暑降温，白天尽量减少户外活动

· 少量多次饮水 ·

—— 少量、多次饮水，有条件的话喝口服液盐、淡盐水或着运动饮料会更好些。

· 重视散热除湿 ·

—— 人体散热不到位，容易导致体内热量短时间会急剧增加也能诱发中暑，请重视散热除湿。

· 做好通风透气 ·

—— 对于老人、孩子等中暑高危人群应开空调或者开窗、做好通风，以避免中暑。

