



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。