



在酷暑中 維持涼爽的秘訣

- 避開一天最熱的時段 | 上午 10 時至下午 4 時
- 補充水分 | 水或運動飲料，補充水分溶液：

6 茶匙糖、 $\frac{3}{4}$ 茶匙鹽、1 夸脫水

- 放下窗簾／百葉窗、打開窗戶
- 穿著寬鬆透氣的衣服
- 事先購買風扇
- 避免使用爐具或烤箱

熱衰竭

皮膚冰涼潮濕、暈眩、
頭痛、肌肉痙攣、呼吸
短淺急促

中暑

不流汗、皮膚乾熱、
脈搏迅速、昏亂、
失去意識

請立即撥打 911

- 體溫不降
- 體溫是 103°F 或以上
- 症狀惡化
- 胸痛或腹痛

