

衛生局 2011 年 06 月 08 日消息

衛生局與社工局共同呼籲市民慎防中暑

近日天氣持續炎熱，在過去一周，衛生局於 06 月 07 日錄得 1 宗中暑個案，而衛生局與社會工作局提醒長者服務機構人員須關注長者、長期病患者（包括心臟病及高血壓患者）及體弱人士的身體情況，並採取適當防暑措施，主動留意居家長者的需要。同時，呼籲市民多關心家中及鄰居長者，協助他們做好防暑工作，避免炎熱天氣對其健康造成影響。

由於炎熱天氣會對市民尤其戶外工作人士或有高危因素的患病者等造成威脅。衛生局呼籲市民，在炎熱天氣下，應採取下列措施預防中暑：

1. 應穿着較薄、淺色和寬鬆的衣服；
2. 避免在炎熱天氣下進行劇烈活動或登山、或遠足等戶外活動；
3. 市民應逗留在陰涼及通風的地方，適當使用電風扇或空調設備，以防室內溫度過高；
4. 如要出外活動，盡量安排在早上或黃昏後進行，出汗後應多飲水以補充身體的水份，不要待口渴才喝水；
5. 當必須在戶外工作或活動時，選擇有遮蔭的地方、戴上闊邊帽或撐傘、戴上可阻隔紫外線的太陽眼鏡，和使用塗上防曬系數 15 或以上的太陽油；
6. 切勿長時間留在停泊的汽車車廂內；
7. 如選擇在室內做運動，應確保室內空氣流通；
8. 身體如有不適，應立即就診。