

請注意中暑。

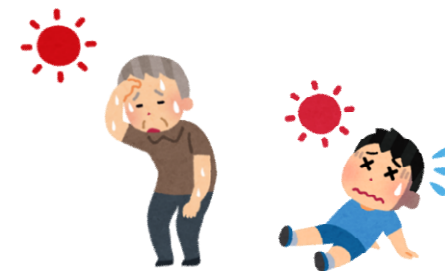
中国語（繁体字）



每年夏天在氣溫高，濕度高和大太陽曝曬等環境下很容易發生中暑現象。



中暑時可能會感到頭暈目眩或大量流汗。會感到疲倦，頭痛或噁心，嚴重者可能會喪失意識或引發熱痙攣。



小孩，老人和有疾病者特別容易中暑，應多加小心。



避免高溫。避免在炎熱的時段外出，並在合理的範圍內活動，如果身體感覺不適，請立即移至涼爽的地方並補充水分。



請適時取下口罩。

在高溫高濕的環境下戴口罩會增加中暑的風險，請多加注意。如果在室外可以與他人保持足夠的距離（超過2公尺），請取下口罩。



在口渴之前就要經常補充水分。如果流很多汗，請喝運動飲料等補充水分和鹽分。



平時就要注意健康管理，如果感到不適，不要勉強，請在家休息。