

预防中暑“三要三不要”

中暑是指在**高温**和（或）**湿度较高**的天气状况下，特别**是不透风**的环境中，因体温调节中枢功能障碍或汗腺功能衰竭，以及水分、电解质丢失过多，从而发生的以中枢神经和（或）心血管功能障碍为主要表现的急性疾病。

三要

要多喝水

- ☆ 在高温天气，**不论是否运动**，都应增加液体的摄入。
- ☆ 如果需要在高温环境下进行体力劳动或剧烈运动的，至少**每小时喝 2-4 杯凉水**（500-1000ml）。
- ☆ 对于暴露在烈日下的工作人员，由于汗液的大量排出，可以通过饮用盐开水或含有钾、镁等微量元素的运动型饮料补充盐分和矿物质，饮料含盐量以**0.15%-0.2%**为宜。

要饮食清淡、充足休息

- ☆ 高温天气下，饮食应尽量清淡，多吃水果蔬菜，少食高油高脂食物。
- ☆ 保证充足的睡眠。

要在室内避暑适度降温

☆ 在室内可通过空调、电扇降温。

☆ 当室内温度高于 35 度，应考虑使用空调，合理设置空调温度，并注意适时开窗通风。

三不要

不要饮用高糖、冰冻等饮料

☆ 含酒精或高糖饮料会导致身体失去更多体液，不宜饮用。

☆ 尽量避免饮用冰冻饮料，以免造成胃部痉挛。

☆ 对于一些需要限制液体摄入量的病人，高温时的饮水量应遵医嘱，避免一次性大量喝水。

尽量不要高温时段外出

☆ 室外活动最好避开正午时分，尽量将时间安排在早晨或傍晚，并尽量多在背阴处活动或休息。户外工作要注意排班调息。

☆ 应当尽量选择轻薄、宽松及浅色的服装，佩戴宽檐遮阳帽及太阳镜。

☆ 外出随身携带防暑降温药物，如仁丹、风油精等。

不要忽略身体状况

☆ 如发现自己或周围的人有中暑症状，请这样做：

- 立即停止活动，转移至阴凉处休息；
- 补充水分，小口慢饮；

- 解开领口扣子、领带等，保持周围通风，涂抹或服用解暑药物；
- 休息后若不好转，应**及时就医**，以免病情加重。
- ☆ 对**老、幼、孕妇以及患有慢性基础病**等一些容易受高温天气影响的特殊人群，应加强看护。