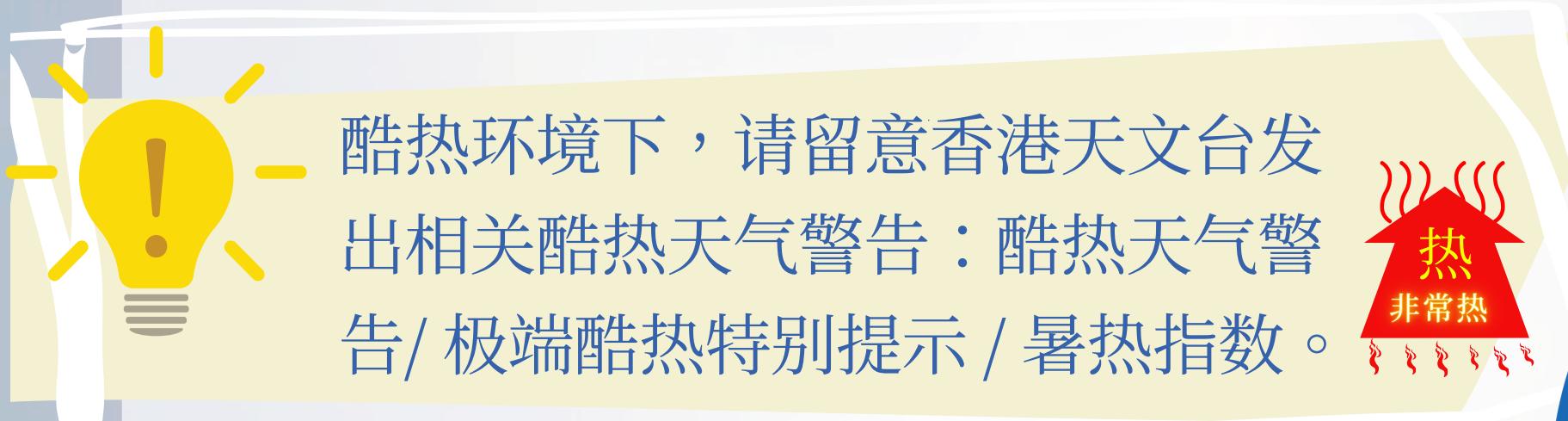




酷热天气下进行体育活动



什么是中暑?

- 当体温升至摄氏四十一度或以上时,患者更会出现全身痉挛或昏迷等现象,称为中暑。若不及时替患者降温及急救,便会有生命危险。



谁人较易中暑?

- 婴儿及小童、长者、孕妇、长期病如心脏病或高血压患者、户外/体力劳动者和过胖人士均较易中暑。



活动前

- 穿着浅色通爽衣服
- 补充水份
- 充分热身
- 涂抹防晒用品(活动前30分钟)



活动期间

- 避免长时间在阳光下曝晒
- 练习循序渐进,有助身体适应
- 适当休息,多补充水份
- 如感不适,立刻停止活动
- 如持续不适,寻求医疗援助

