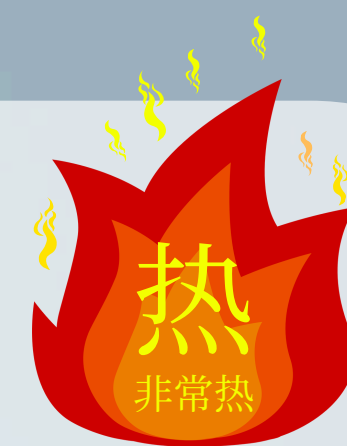




酷热天气下进行体育活动



酷热环境下，请留意香港天文台发出相关酷热天气警告：酷热天气警告/ 极端酷热特别提示/ 暑热指数。



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)

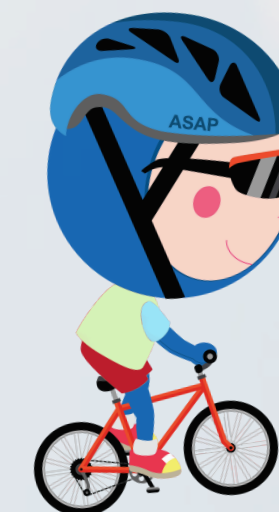


什么是中暑？

- 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

