

炎炎夏日 谨防中暑

- 1 准备好防暑必需品。备好防晒用具，穿宽松透气浅色服装，随身携带防暑降温药品。
- 2 科学补充水分。少量多次饮水，同时适当补充盐分和矿物质。
- 3 注意散热。可以用冰毛巾擦身体、吹风扇、凉水冲手腕进行物理降温。
- 4 留意身体状态。一旦出现了头晕、恶心等不适症状，要立即休息。病情严重，应立刻就医。

