



预防中暑×新冠防疫

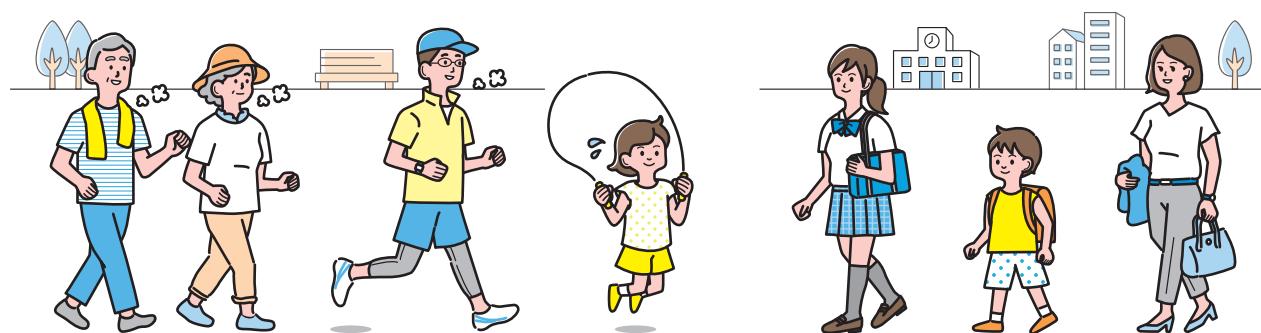
户外请摘口罩 谨防中暑

在户外戴口罩会增加中暑风险

尤其在运动时请记得摘下口罩



户外散步、跑步、上下班、上下学等时
无需佩戴口罩



- 在能够保持与他人之间的距离 (大致在2m以上) 且几乎无交谈时, 无需佩戴口罩。
- 即使佩戴口罩, 但室内中暑风险较高时, 请使用空调、电风扇、通风换气等方式调节温湿度, 躲开烈日高温, 多补充水分。





请避开烈日高温时段

- 凉爽的服装、遮阳伞或帽子
- 只要身体稍感不适，就请转移到凉爽的场所
- 身处户外时，若无法转移到凉爽的室内环境，请到遮阴处休息



即使不口渴 也要多补充水分



每小时
喝一杯水
洗澡前后、起床后
记得先喝水

· 每天标准喝水量
1.2L(升)

约6杯



· 大量出汗时勿忘补充盐分

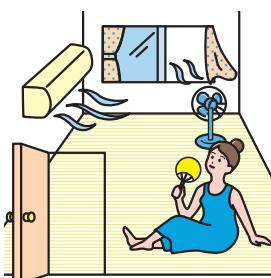


开空调时也请 勤通风换气

(无需关闭空调)

注意 一般家用空调只能让室内的空气循环，而无法实现通风换气

- 打开**2处**门窗等
- 兼用**电风扇或换气扇**



- 换气后，请**时常重新设定**空调的温度

耐热锻炼，增强体质， 平时注重健康管理

· 为培养耐热体质，从初夏开始就在适当范围内进行**适度运动**（每天运动大约**30分钟**，要达到“在稍微炎热的环境”下稍微感到“吃力”的强度）



勿忘补充水分！

- 在每天早晨等**固定时间**测量体温并确认健康状况
- 身体不适时切莫逞强，请在**家中静养**

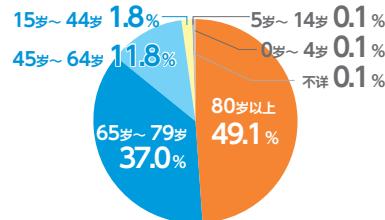
必备知识 关于中暑的重要事项



发布中暑警戒警报时
防暑行动不松懈！

原则上要停止运动。尽量避免外出，请转移到凉爽的室内环境。

■中暑死亡病例年龄分布

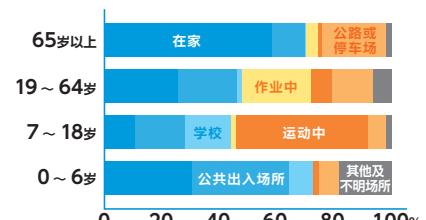


出处：厚生劳动省《人口动态统计（2020年）》

**中暑死亡病例中
约9成是老年人**

虽然80岁以上约占半数，但年轻人也需要注意防暑。

■中暑患者发生的年龄分布及发生场所



出处：根据国立环境研究所《中暑患者速报（2015年）》编制

老年人中暑

半数以上发生在家中

老年人要确保家中凉爽，年轻人在作业或运动时也要谨防中暑。

老年人、儿童、残障人士更易中暑，需要多加留意。

请向身边的人发出温馨提醒或问候。