



预防中暑 × 新冠防疫

户外请摘口罩

谨防中暑

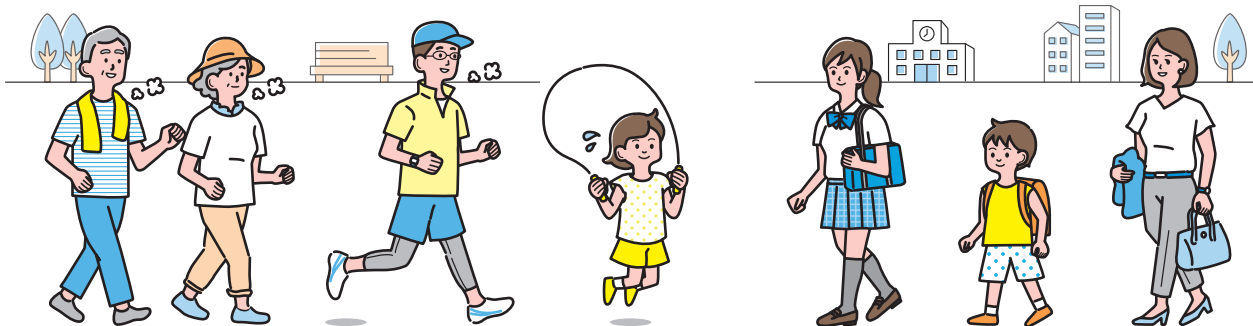
在户外戴口罩会增加中暑风险

尤其在运动时请记得摘下口罩



与他人近距离
(以2m为准)
交谈时请佩戴口罩

户外散步、跑步、上下班、上下学等时
无需佩戴口罩



即使在室内，
也有无需
佩戴口罩的情形

- 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

- 每天标准喝水量 1.2L (升) 约6杯
- 每小时喝一杯水
- 洗澡前后、起床后记得先喝水
- 大量出汗时勿忘补充盐分

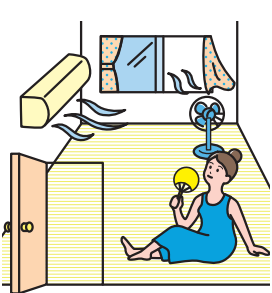


开空调时也请勤通风换气

(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

年龄组	比例
15岁~44岁	1.8%
45岁~64岁	11.8%
65岁~79岁	37.0%
80岁以上	49.1%
5岁~14岁	0.1%
0岁~4岁	0.1%
不详	0.1%

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

年龄组	发生场所
65岁以上	在家
19~64岁	作业中
7~18岁	学校
0~6岁	公共出入场所

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。