

# 預防中暑話你知



# 中暑的症狀



**輕微:**

頭痛、頭暈、嘔吐、面色蒼白、  
心跳加速、冒冷汗

**嚴重:**

全身痙攣、昏迷、甚至死亡

## 高危人士

長者、長期病患者及戶外工作人士

# 預防方法

## 衣

穿著寬鬆、通爽、棉質的淺色衣服。



## 食

如身體狀況許可，應每天飲用最少八杯水（每杯250毫升），就算沒有大量出汗，也須如此。於室內時最好每兩小時飲水一次；如在室外，更應當增加為每半小時一次。切記避免酒精、濃茶或咖啡等有利尿作用飲品。



## 住

保持室內空氣流通及清爽。



## 行

出門前要留意天氣報告。酷熱天氣之下，要避免於戶外曝曬及進行劇烈體能活動。出外應帶備太陽傘、闊邊帽子及飲品，最好每兩小時塗上防曬用品以保護皮膚。



# 中暑之處理



- 1** 應立即把患者搬往遮蔭的地方，並可用電風扇或冷氣協助搨涼。
- 2** 以濕毛巾替患者抹身，協助散熱。
- 3** 如患者清醒，應給予大量清涼飲品，補充流失的水分。
- 4** 如患者出現昏迷或神志不清，就應盡快送院治理。



衛生署長者健康服務  
網站：[www.elderly.gov.hk](http://www.elderly.gov.hk)  
長者健康資訊專線：2121 8080

