



補充水分

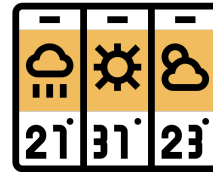
- ✓ 戶外工作者可每小時補充2-4杯冷開水
- ✓ 大量流汗時可喝加少許鹽的冷水
- ✓ 不可補充含酒精及大量糖份的飲料
- ✓ 避免喝太過冰冷的水
- ✓ 透過檢查尿液顏色來初估喝水量是否足夠 (透明無色 & 淺黃色)

保持涼爽

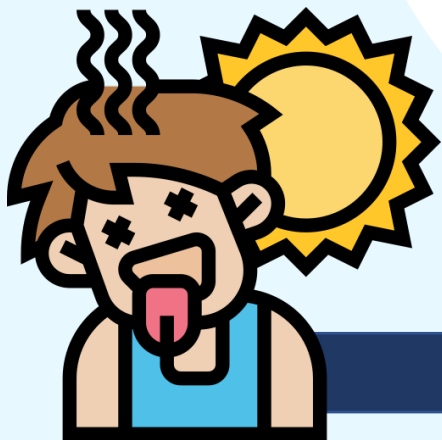
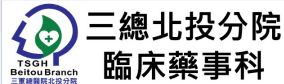


- ✓ 穿著輕便、淺色、寬鬆、透氣的衣服
- ✓ 選擇有商品檢驗及完整標示的防曬商品
- ✓ 適當安排時間至陰涼通風處或有空調處

提高警覺



- ✓ 隨時注意氣象局發布的天氣預報
- ✓ 隨時留意自己及身邊同事的身體狀況



高溫警報

預防中暑三妙招