

## 高温

请您要保护自己的身体避免过多的日晒和高温。同时要保证足够的水分摄入和保持清凉的状态。

### 在家里，请控制好温度：

每天在光照最强的时候，请将家里的百叶窗放下，同时关上窗户避免太阳直接射入屋内。晚上将家里的窗户全部打开，让家里的温度更清凉。



将家里的温度一直保持在清凉适宜。

请使用风扇或者空调。如果您没有空调，在每天最热的时段请寻找一处有空调的地方（例如图书馆，电影院，等等）。

偶尔可以沐浴冲凉和用半湿的毛巾降低温度。

### 在街上，尽量避免太阳直射：

请您带太阳帽，太阳镜和擦防晒霜。请穿着清薄的衣物（例如棉质衣物），颜色要鲜艳一些，尽量以宽松为主。



尽量在阴影下行走，去海边晒太阳最好要带遮阳伞。在路边要选择阴凉的地方休息或者找一处有空调的地方休息。

随身携带饮用水，保证每天水分充足的摄入量。

可以将脸用水打湿，同时也可以轻微打湿衣物降温。

请避免在每天最高温时段开车出行，禁止将孩子或者虚弱人群留在车内同时车窗紧闭。



### 高温时段：

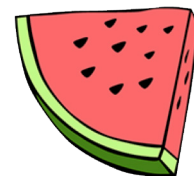
避免剧烈运动，尤其不要在露天运动或是在没有空调的室内场地。

不要在中午高温时段出行。

### 饮食需要注意：

不管渴不渴都要喝水。

不要喝含有酒精成分或者有很多糖分的饮品。



帮助其他人。

婴儿，儿童，老人和有慢性病的病人优先。

### 如果您认识的老人独居的话：

请尽量一天去看望他们两次，和他们保持频繁的联系。

帮助他们做到以上我们推荐的方法。

如果老人正在服药期间，请通知老人的家庭医生检查老人正在服用的药物是否会影响体温，是否需要更改药物。

### 哪里可以获得其他信息？

您可以去您家附近的医院，或者您度假地方附近的医院获得信息。

或者您也可以拨打全国24小时医疗帮助热线（061）。工作人员也可以给您医疗方面的忠告，告诉您最近的医疗中心在哪里。如果有需要的话，可以直接给您派遣家庭服务人员上门看诊。

在全国所有药房您也可以获得防止中暑的信息。请您关注天气预报，预报中也会提前告知您最近最热的时间段。这样您就可以提前去各大医疗中心咨询您可能因为高温而出现的身体问题。