

1 . 预防中暑方法

- 要勤补充水份、盐分。
- 天气炎热时，不要勉强做事工作。
- 要用遮阳伞或帽子。
- 要穿着凉爽的服装。
- 要勤休息。
- 要利用遮荫处。
- 即使在室内也要测量温湿度。
- 身体状况欠佳时尤其要注意。

2 . 工作时注意事项

- (1) 身体状况欠佳时，不要勉强工作。
- (2) 找阴凉处每隔一定时间要休息。
- (3) 进行工作时，尽量要 2 人为一组，边互相确认对方的身体状况边工作。

3 . 中暑症状

轻度中暑 : 目眩、站立时眩晕、肌肉疼痛、不停地出汗

中度中暑 : 头痛、恶心、全身乏力(厌倦感)、虚脱感

重度中暑 : 神智不清、痉挛(抽筋)、体温高、叫唤也没有反应、走路不稳、不能走路。

4 . 已处于中暑状态时如何处置

(1) 神志清醒而且反应正常时

先移到凉快的地方 脱掉衣服，冷却身体 补充水份盐分。

如果患者不能自己喝水，或者症状未见减轻时，立即呼叫救护车。

(2) 昏迷不醒，或反应有异常时

先要呼叫救护车 移到凉快的地方脱掉衣服，冷却身体 运送到医疗机关。

(出典：中暑预防卡(环境省制作)等)