

防暑安全

高温天气，让我们来看看防暑注意事项吧。

1. 在外出时，带好防护设备（如遮阳帽、太阳伞、防晒服等），不要长时间在烈日下暴晒。
2. 户外活动要避开高温时段，尽量不要在阳光直射、气温最高时段（中午 12:00 -- 下午 14:00）外出。
3. 要注意对特殊人群的关照，特别是老人和小孩，高温天容易诱发老年人心脑血管疾病和小儿不良症状。
4. 要注意保持充足睡眠，有规律地生活和工作，增强免疫力。
5. 注意饮食卫生，适宜清淡、爽口等清热消暑的食物，少吃辛辣、油腻等食物。
6. 出现身体无力、头晕、恶心等症状时，应立即采取措施并及时就医，防止中暑。