

無冷氣日 - 預防及處理中暑小知識

夏日炎炎，當我們的身體吸收了大量熱能，而又無法通過排汗或其他途徑調節體溫時。體溫便會持續升高，當體溫超過攝氏 40 度時，便有機會中暑了。如不能及時發現並降低體溫，更可能會有性命危險。

所以事前做好準備，便能大大減低中暑的風險：

- 保持充足睡眠。
- 在運動當天，攝取充足的水分。也可飲用運動飲料，以補充汗液中流失了的電解質。
- 穿著通爽的衣服。如要長時間戶外活動，便應戴上帽子。
- 避免長時間在太陽下暴晒；室內則應確保通風良好。
- 避免單獨進行運動，因為就算不幸發生意外，也能盡早被發現。

如果發現朋友有以下的症狀，可能代表中暑，應立刻尋求協助：

- 感覺熱
- 頭痛，頭暈
- 呼吸淺而急速
- 神志不清
- 皮膚乾燥而泛紅

如不幸中暑，應緊記以下幾個急救的步驟：

- 立刻尋求醫療援助
- 將患者移至陰涼處，脫去多餘的衣物
- 如患者清醒，可把他擺成半坐姿勢
- 如患者不省人事，應遵循復甦法的 3 大原則：暢通氣道，檢查呼吸，檢查脈搏