

# 请注意中暑。

中国語（簡体字）



中暑是在每年夏天气温高，湿度高，阳光强等环境下导致身体所出现的症状。



人在中暑时，会有头晕，大量出汗，身体无力，头疼或恶心等情况，严重时会导致休克、痉挛。



年幼的儿童，老人和有疾病的人等尤其容易中暑，请多加注意。



尽量避开酷暑。外出时避开炎热的时间段，在不勉强自己的范围内活动，只要稍感身体不适，立即到阴凉处，补充水分。



适当的时候摘掉口罩。

在气温高和湿度高的环境中带着口罩，会提高中暑风险，请务必谨慎。

在户外与他人可以确保充分的距离空间（2米以上）时，尽量把口罩摘掉。



不要等到口渴之后才补充水分。大量出汗时，请饮用运动饮料等来补充水分，同时补充盐分。



平时注意健康管理，身体不适时，请在家休息，不要勉强自己。