

了解中暑的征兆

中暑



中暑是指您的身体无法正常降温。

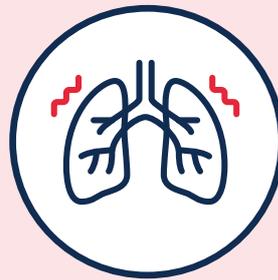
您可能会有以下症状：



感到错乱



难以正常说话



呼吸急促

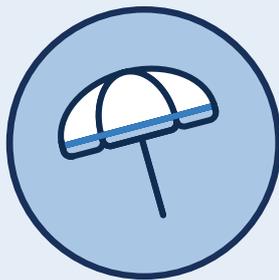


心跳过快

如果您在高温下感到身体不适，请采取以下行动：



休息



寻找阴凉处



喝水

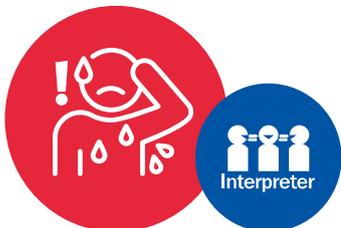


通过淋浴降温

如果仍感到身体不适，请拨打急救电话三个零 (000) ！

中暑是严重的急症。请立即就医或拨打急救电话三个零 (000)。

您可寻求免费的口译服务。



保护自己

警惕危险极端酷暑天气

请采取以下行动:



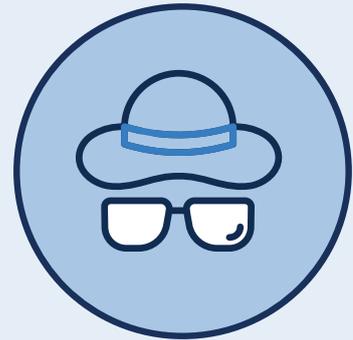
喝水

工作时每隔 15-20 分钟喝一次水。



检查尿液颜色

颜色应呈淡黄色或浅黄色。



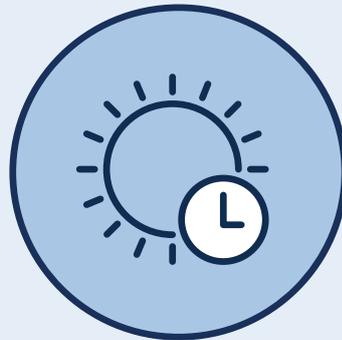
做好防晒措施

穿戴轻便服装、帽子、太阳镜, 涂抹 SPF 30+ 防晒霜。



休息并降温

在阴凉处休息, 用湿毛巾或通过淋浴降温。



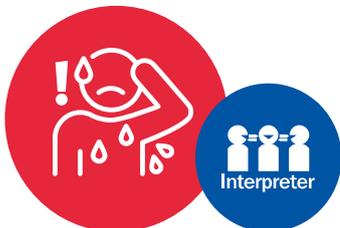
在较为凉爽的时间段工作

可能的话, 请在清晨或傍晚工作。



确保药品和食品安全

存放在阴凉干燥处, 避免阳光直射。



如果在高温下感到身体不适, 应立即降温!

中暑是指您的身体无法正常降温。这是严重的。
请立即就医或拨打急救电话三个零 (000)。
您可寻求免费的口译服务。

Interpreter