

高溫拉警報

掌握 涼補心

保持涼爽

- 穿著輕便、寬鬆透氣衣服
- 外出攜帶陽帽、陽傘
- 適當開啟風扇、空調
增加空氣流通

補充水分

- 定時補水 (建議每天喝至少2,000cc)
- 避免含糖、含酒精飲料
- 從事高強度活動或工作者
可補充有電解質(鹽分)液體

提高警覺心

- 留意高溫警訊
- 行走於陰涼處、做好防曬措施
- 嬰幼童、長者
避免上午10時至下午2時外出