

请注意别中暑！

什么是中暑……

感到头晕、站起时眩晕、不舒服、头疼、恶心、发倦等和平时不一样的症状。
症状严重时，会停止身体的机能，有时还会有生命危险。

预防中暑须知

1. 勤喝水。
 - 即使不觉得口渴，也要勤喝水并摄取盐分。
2. 尽量避开炎热的地方。
 - 穿着凉快的衣服，用扇子等降低体温
 - 晴天时，白天尽量不要外出
3. 汽车内的温度很容易上升，要特别小心。
 - 白天不要长时间在车中逗留

是不是中暑了？

- 去凉快的地方、树荫下、通风的地方、开着空调的房间
- 降低体温（脖子、腋下、大腿根等）

……注意一下周围有没有中暑的人？

周围出现这些症状,如没有知觉、痉挛、无法自己喝水的人,请立即叫救护车!