

浙江省健康知识普及行动

高温

户外作业篇

防暑指南

- 及时补充水分及电解质
- 保持凉爽（穿冰袋背心等）
- 合理安排户外作业时间
- 减轻劳动强度，放慢速度
- 出现中暑症状时阴凉处休息，及时就医

