

# 酷熱天氣下進行體育活動



酷熱環境下，請留意香港天文台發出相關酷熱天氣警告：酷熱天氣警告 / 極端酷熱特別提示 / 暑熱指數。



什麼是中暑？

- 當體溫升至攝氏四十一度或以上時，患者更會出現全身痙攣或昏迷等現象，稱為中暑。若不及時替患者降溫及急救，便會有生命危險。

誰人較易中暑？

- 嬰兒及小童、長者、孕婦、長期病如心臟病或高血壓患者、戶外 / 體力勞動者和過胖人士均較易中暑。



## 活動前

- 穿著淺色通爽衣服
- 補充水份
- 充分熱身
- 塗抹防曬用品 (活動前30分鐘)



## 活動期間

- 避免長時間在陽光下曝曬
- 練習循序漸進，有助身體適應
- 適當休息，多補充水份
- 如感不適，立刻停止活動
- 如持續不適，尋求醫療援助

