

夏日炎炎 慎防中暑



衛生署
Department of Health



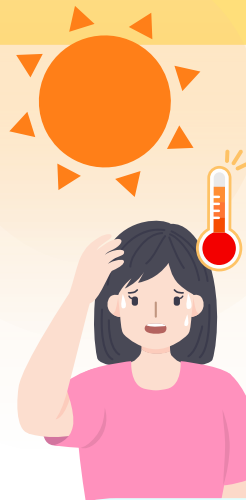
衛生防護中心網站
www.chp.gov.hk



夏日炎炎
慎防中暑

2026年製作

甚麼是中暑？



- 由於身體在極端高溫環境下無法有效散熱而導致的一種狀態。
- 正常情況下，我們的身體能夠因應環境變化自我調節體溫。
- 當我們感到熱時，體溫調節系統會通過增加排汗和呼吸頻率來幫助降溫。
- 然而，當外界溫度過高時，這些自然的降溫機制可能會不勝負荷，導致熱衰竭甚至中暑。

- 熱衰竭的徵狀包括**頭暈、頭痛、噁心、氣促和神志不清**。
- 如體溫上升至極端水平（一般超過攝氏40度），則可能引發更嚴重的中暑，徵狀包括**全身痙攣或失去意識**。
- 若出現這些情況，務必從速處理，即時讓身體降溫和進行急救，否則患者或會有生命危險。



誰較易中暑？



重點人群包括嬰兒及小童、長者、孕婦、有長期病患（如心臟病或高血壓）的人士、戶外工作／體力勞動者和過重人士皆較易中暑。



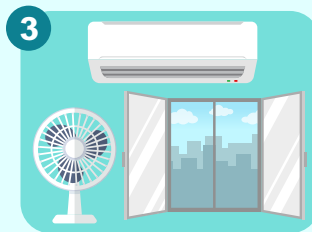
應留意天文台發出的天氣警告，並於酷熱天氣下採取以下措施



1 適時補充水分
以防脫水。



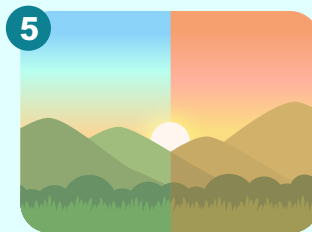
2 穿著淺色、寬鬆和
通爽的衣服
減少吸熱，同時方便
排汗和散熱。



3 保持室內空氣流通
例如打開窗戶，
或使用風扇或冷氣。



4 避免進行劇烈運動或長時間活動
（例如登山和長時間遠足）：
因高溫、出汗和疲勞均會對
身體構成額外負擔。



5 如安排戶外活動時間
盡量在早上或下午
較後的時間進行，同時
帶備足夠的水。



6 避免飲用含咖啡因（如
咖啡和茶）及酒精類飲品
以免加速水分經泌尿
系統流失。

此外，重點人群亦應特別注意以下事項：

- 1 避免攜同**嬰幼兒**於高溫時段外出。
如必須外出，成人需確保嬰幼兒處於溫度適中、通風良好或有冷氣的地方，不應獨留嬰幼兒在密閉空間（如車內）。



- 2 **長者、孕婦、長期病患者和過重人士**應密切注意自身的身體狀況，如血壓、心率等指標出現任何異常或病情出現波動，應盡快求助。
避免於高溫時段外出。在室內時，要保持通風良好，或開啟風扇／冷氣，以保持室內溫度適中。高溫可導致有長期病患（如心血管和呼吸道疾病）人士的病情惡化，故應確保常用藥物儲備充足，並與家人、鄰里和社區保持聯繫。如感到不適，應立即求助。



- 3 建議**戶外工作／體力勞動者**盡量安排於較涼快的時段工作。
如無法避免在炎熱環境下工作，應盡量在工作地點加設遮陰上蓋，使用通風和散熱設備，同時循序漸進地調整工作步伐，並適時在陰涼地方休息，以便恢復體力。



若出現頭暈、頭痛、噁心、氣促或神志不清等徵狀，應立刻休息和求助，並盡快求醫。

