

高温来袭

防暑 Tips 请查收!

做好防暑降温措施



尽量避免日光直晒，注意做好防护，如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜等。



注意补充水分，可饮用白开水、糖盐水，或含钾、钠、氯等离子的电解质饮料。



保证充足睡眠，以维持充沛体力。



保持饮食清淡，尽量避免摄入辛辣刺激性食物。