

在气候变化的影响下，珠三角极端天气频发。
为更好地应对各种极端天气，这份极端天气避险自救指南请收好！

高温来袭，如何防范？

1. 白天避免或减少户外活动，少去闷热的公共场所，早晚多散步。
2. 不在阳台、树下或露天睡觉，适当晚睡早起，中午宜午睡。
3. 室外劳动应戴上草帽，穿浅色衣服，备好饮用水和防暑药品。
4. 浑身大汗时，不宜立即用冷水洗澡，应先擦干汗水，休息后再用温水洗澡。
5. 空调温度应控制在 26 ~ 28℃，室内外温差不要超过 8℃。定时打开门窗，通风换气。
6. 避免皮肤被蚊虫咬伤、开水烫伤等，预防因气温高、细菌繁殖加喘而造成的感染。
7. 注意饮食卫生。多喝水，每日补充 2000 毫升以上的水，以温淡盐开水或茶水为主，兼食瓜果和新鲜蔬菜。

