

# 中暑常识

中暑是一种当身体过热时出现的严重症状。长时间在烈日下工作可能导致中暑，尤其是如果你来自气温较低的国家。

中暑有可能会致脑部，肾或肝器官受损。如果没有及时接受治疗，中暑会导致死亡。

**你应采取适当措施以防止中暑。**

**如果你感到不适或有以下症状，请立即告知你的主管：**

- 疲倦
- 头痛
- 意识混乱
- 作呕
- 困倦
- 感到晕眩

**如果你的同事中暑，请立即：**



将他移到阴凉的地方。



解开或脱下他的衣服。



用凉水敷抹他的皮肤并为他扇风。



把冰袋放在他的腋下及腹股沟部位。



尽快拨打 995 呼叫救护车。



## 如何预防中暑：

- 避免在开工的首两个星期过度劳累，尤其是当你刚从气温较低的国家返回新加坡。你的身体需要一定的时间来适应炎热的气候。
- 在户外工作时，尽可能穿宽松、浅色的衣服；尽可能在阴凉处工作。
- 饮用大量的水 – 每 15 至 20 分钟至少喝一杯水 (250毫升)，并在需要时补充水分止渴。
- 结伴工作并留意任何中暑的早期症状。
- 如果你感到不适，请告知你的主管并尽快就医。