



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
社會工作局
Instituto de Acção Social

防暑措施指引

由於近日天氣持續炎熱，而且濕度相當高，社會工作局提醒社會服務設施應採取下列措施預防服務對象及員工中暑，尤其關注小童、長者、過胖的人士及長期病患者(包括高血壓及心臟病患者等)，更需加倍注意防暑工作：

- ✓ 避免在酷熱的天氣下安排體力勞動活動，如登山、遠足等戶外活動。倘要出外活動，最好安排在早上或黃昏後，因高溫、出汗和疲乏都會增加身體的負荷；
- ✓ 延長社會服務設施開放風扇及冷氣之時段，儘量讓室內保持涼快；
- ✓ 留意服務使用者身體狀況，如發現有服務使用者感到身體不適或出現異常，應立刻安排就醫；
- ✓ 給予服務使用者足夠水份(尤其電解質)的補充；
- ✓ 建議長者服務設施對體弱或獨居長者加強探訪、電話慰問或鄰居關顧等措施，並在需要時提供緊急的支援；亦建議設施適當延長服務時間，為有需要的長者或其他有需要的人士提供涼快的環境避開炎熱天氣；
- ✓ 社會服務設施應向服務使用者講解以下防暑措施：
 - 確保室內空氣流通；
 - 應留在陰涼及通風的地方，亦可使用電風扇等，以預防室內溫度過高；
 - 穿著淺色、寬鬆和涼爽的衣服，減少吸收熱力、方便排汗和散熱；
 - 在出汗後，應多飲水或補充體力的飲料以補充身體水份及鹽份，不要待口渴時才喝水；
 - 如必須在戶外工作或活動時，應留意氣象局公布最新和預測的紫外線指數，當紫外線指數高企(6或以上)時，宜戴上帽子或撐傘、多在有遮蔭的地方停留、戴上可阻隔紫外線的太陽眼鏡，和使用塗上防曬系數15或以上的太陽油；
 - 留意個人身體狀況，如身體不適，應立刻就醫。

參考資料：

1. 澳門衛生局
2. 香港衛生防護中心