

三伏天^{实用}防暑指南

减少室外高温暴露

减少外出

尽量避免室外体力活动和户外运动。若需外出活动，尽量避免高温时段外出，并缩短户外停留时间。

注意防晒

外出穿轻便、宽松、浅色的衣服，并使用防晒用品。

在阴凉处活动

尽量避免高温环境与太阳直射，宜在阴凉处活动。

减少体力消耗

高温天气如需外出，应减少剧烈活动并注意及时休息，避免过度的体力消耗。