

户外防暑措施

当我们的身体无法有效散热,导致体内热量不断累积时,便有可能对健康造成损害。这种情况称为热应激。处于温度或湿度较高的环境,也可能加剧热应激及相关疾病(如热痉挛、热衰竭和热射病)的风险。



公众长时间户外活动防暑指南

低度热应激 体感温度 (°C) < 31	中度热应激 31 ≤ 体感温度(°C) < 33	高度热应激 体感温度 (°C) ≥ 33
活动建议: <ul style="list-style-type: none"> 继续正常活动 	活动建议: <ul style="list-style-type: none"> 减少户外活动 定时休息(在室内或阴凉处) 	活动建议: <ul style="list-style-type: none"> 尽量减少户外活动;尽可能待在阴凉处 增加休息次数、延长休息时间(在室内或阴凉处休息)
应对措施: <ul style="list-style-type: none"> 正常补充水分 	应对措施: <ul style="list-style-type: none"> 多喝水 留意身体是否出现中暑迹象和症状 	应对措施: <ul style="list-style-type: none"> 多喝水 留意身体是否出现中暑迹象和症状 休息时主动为身体降温(例如:用湿毛巾擦拭身体、往四肢上泼水)
衣着: <ul style="list-style-type: none"> 日常穿着 	衣着: <ul style="list-style-type: none"> 避免叠穿衣服 撑伞或戴帽子 	衣着: <ul style="list-style-type: none"> 避免叠穿衣服 撑伞或戴帽子 穿着浅色、轻薄且吸汗透气的衣物

体感温度是衡量热应激程度的指标,并综合考量以下因素的共同影响:



热应激对人体的影响因人而异

整体健康状况、活动强度及穿着等个人因素也会影响热应激风险。因此,以下较容易受热应激影响的群体应格外注意:

- 年长者
- 儿童及婴儿
- 患病、近期康复或患有慢性疾病的人士
- 孕妇
- 近期从气候较凉爽地区来到本地的人士

这份指南旨在协助公众规划长时间的户外活动。进行特定活动的人士应参考所属领域的相关指引。例如,户外工作者应遵循人力部的相关指引,学生则应遵循学校的指引。这份指南不适用于新加坡武装部队及内政团队,因为他们已制定了一套全面的热应激防范措施,综合考量了受训人员对高温环境的适应程度、训练强度及训练期间的现场医疗支援。

欲知详情,请浏览
www.nea.gov.sg

关注我们



June 2026

请下载 myENV 应用获取有关热应激等级的最新信息

