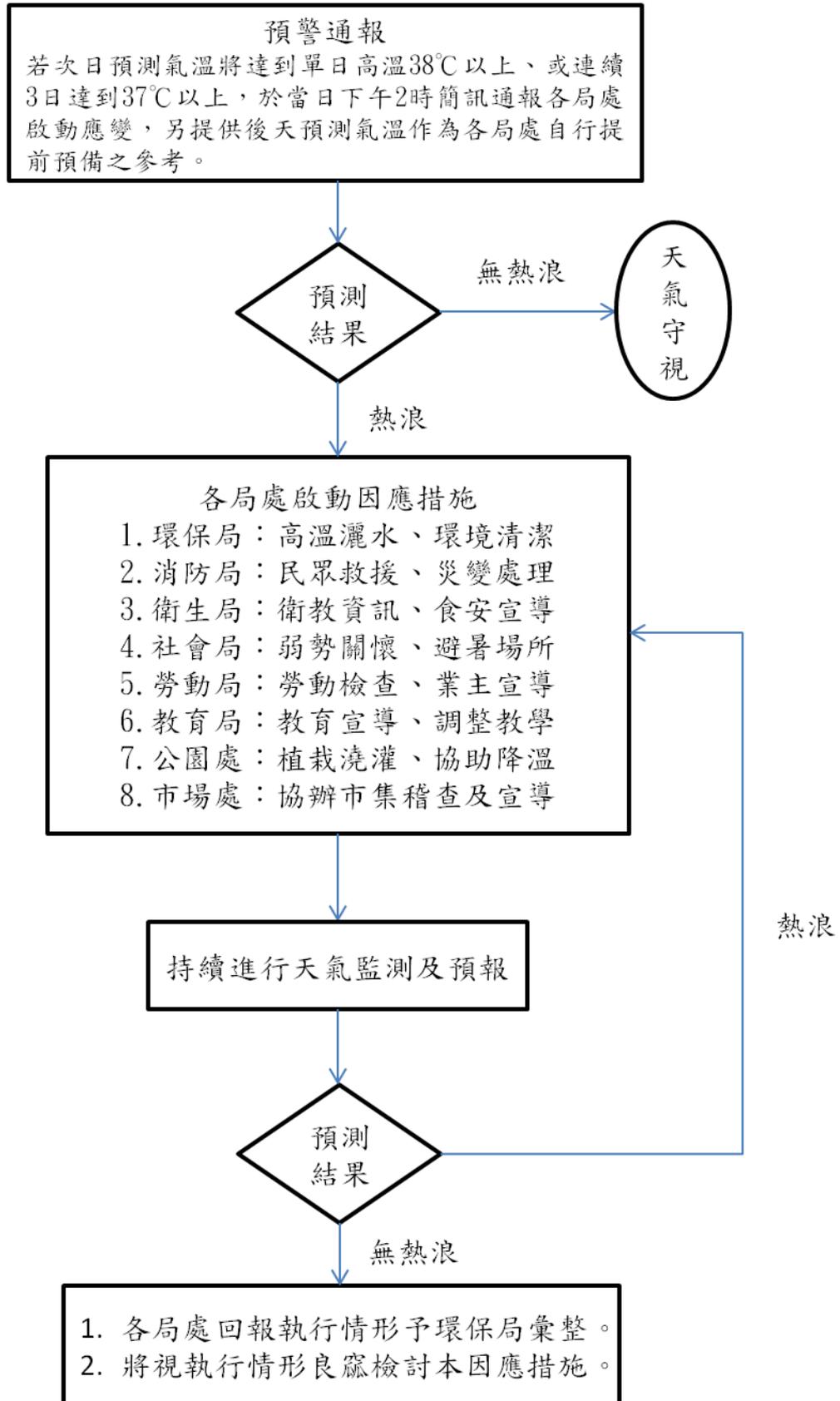


熱浪預警通報 SOP 流程圖





熱翻了!!

熱浪來襲怎麼辦?



熱浪預警

預測隔日高溫達38°C
或連續三日高溫37°C
市府啟動應變措施



你可以這樣做



盡可能待在室內
遠離陽光避免曝曬



做好防曬措施
避免陽光直射頭部



注意補充水分
多喝水及補充鹽分



保持飲食清淡
多吃新鮮蔬果



減少運動量
避免高溫戶外運動



充足的睡眠
合理安排休息時間



臺北市政府環境保護局 關心您



2017臺北世界大學運動會
29th SUMMER UNIVERSIADE
2017.8.19-8.30



廣告