



周口晚报

我们始终和您在一起

市气象台发布高温红色预警

► 2 版

智绘周口·漫画三川

总策划: 王健 执行: 付永奇 周彦

夏季防暑攻略

高温防护很重要

减少外出

外出时戴遮阳帽、撑伞
选择树荫路段



科学补水

少量多次饮用凉白开
每日至少 2 升



居家防护

空调调至 26℃ 左右
保持通风



饮食调理

多吃西瓜、黄瓜、绿豆汤
午间适当午休



夏季防暑攻略
请趁“热”收下

做好这 4 条,中暑绕道走。减少外出:10 时至 16 时避免户外活动,外出时戴遮阳帽、撑伞,选择树荫路段。科学补水:少量多次饮用凉白开或淡盐水,每日至少饮水 2 升,忌酒精和冰饮。居家防护:空调设置在 26℃ 左右,并保持室内通风。饮食调理:多吃西瓜、黄瓜、绿豆汤,午间适当午休,避免熬夜。特殊提示:户外工作者每 1 小时应休息 1 次,建筑工地需备藿香正气水。

记者 付永奇 周彦 文/图

兴趣班点亮孩子多彩假期

► 3 版

周口耳鼻喉医院

(川卫)医广[2024]第 12-27-002 号

预防保健科 美容 外科

耳鼻喉科 中西医结合科

口腔科 急诊医学科

其他

电话:0394-8380632 广告

13803949698

地址:周口市川汇区八一大道南段 110 号