



CHILLY PAD 清涼巾

“清涼巾”重要使用指示（由制造商提供）

1. 首次使用前，需用温水彻底清洗；或用洗衣机配合适当液体洗涤剂以冷水清洗。避免使用漂白剂及避免使其干燥。
2. 如“清涼巾”有变硬或黏贴现象，切勿强行剥离。应用温水浸泡 10 分钟左右，或如上述用机洗处理。
3. 需确保“清涼巾”使用时湿润。“清涼巾”有两种不同层面：平滑的一面是为吸收或干燥，另一面是用作冷却。可适量加水以增加冷却效果。有需要时可扭出多余的水分。
4. “清涼巾”是不会受霉菌、气味或霉变所影响。如受影响，应使用洗涤剂清洗。
5. 应储存干净及湿润“清涼巾”于一个 ZIP 锁袋或原装容器内。

引致中暑及其他因高温引致的意外的主要危害

1. 高温
2. 高湿度（因其妨碍汗水挥发）
3. 空气不流通
4. 高热辐射来源（如曝晒于太阳下）
5. 从事需求大量体力的活动
6. 穿着妨碍空气流通及汗水挥发的衣服

中暑症状

1. 非常口渴、疲倦、四肢乏力
2. 恶心、头痛
3. 晕眩或短暂神智不清
4. 皮肤湿冷、面色苍白
5. 脉搏急速及征弱，甚至肌肉痉挛疼痛

温馨提示 - 如何预防中暑或其他因高温引致的意外

1. 可加设通风或空调设备以增加空气流通量。
2. 尽量避免在猛烈阳光或长时间在高温环境下工作或活动。
3. 重新编排工作在日间较凉的时间及较清凉的地方。
4. 应安排小休息时间。
5. 日间最酷热时段应采取轮班制。
6. 多饮用清凉食水或其他补充体力的饮料，于高温工作的人员应每半小时最少饮水 250 毫升。
7. 应穿着浅色、宽松及通爽的衣服。
8. 如有任何不适，需即时停止工作或活动，并向有关人士报告，以便作出适当行动。