



「清涼巾」重要使用指示（由製造商提供）

1. 首次使用前，需用溫水徹底清洗；或用洗衣機配合適當液體洗滌劑以冷水清洗。避免使用漂白劑及避免使其乾燥。
2. 如「清涼巾」有變硬或黏貼現象，切勿強行剝離。應用溫水浸泡 10 分鐘左右，或如上述用機洗處理。
3. 需確保「清涼巾」使用時濕潤。「清涼巾」有兩種不同層面：平滑的一面是為吸收或乾燥，另一面是用作冷卻。可適量加水以增加冷卻效果。有需要時可扭出多餘的水分。
4. 「清涼巾」是不會受霉菌、氣味或霉變所影響。如受影響，應使用洗滌劑清洗。
5. 應儲存乾淨及濕潤「清涼巾」於一個 ZIP 鎖袋或原裝容器內。

引致中暑及其他因高溫引致的意外的主要危害

1. 高氣溫
2. 高濕度（因其妨礙汗水揮發）
3. 空氣不流通
4. 高熱輻射來源（如曝曬於太陽下）
5. 從事需求大量體力的活動
6. 穿著妨礙空氣流通及汗水揮發的衣服

中暑症狀

1. 非常口渴、疲倦、四肢乏力
2. 噁心、頭痛
3. 暈眩或短暫神智不清
4. 皮膚濕冷、面色蒼白
5. 脈搏急速及微弱，甚至肌肉痙攣疼痛

溫馨提示 - 如何預防中暑或其他因高溫引致的意外

1. 可加設通風或空調設備以增加空氣流通量。
2. 盡量避免在猛烈陽光或長時間在高溫環境下工作或活動。
3. 重新編排工作在日間較涼的時間及較清涼的地方。
4. 應安排小休時間。
5. 日間最酷熱時段應採取輪班制。
6. 多飲用清涼食水或其他補充體力的飲料，於高溫工作的人員應每半小時最少飲水 250 毫升。
7. 應穿著淺色、寬鬆及通爽的衣服。
8. 如有任何不適，需即時停止工作或活動，並向有關人士報告，以便作出適當行動。