

高温天气注意事项

高温天气注意事项[汇编 15 篇]

高温天气注意事项 1

一、高温天气的预防

1、要注意控制情绪

情绪的波动是诱发心血管疾病发作的重要诱因。情绪的激动会诱发血压升高，增加心脏的负担。

2、饮食

一定要注意避免暴饮暴食。炎热的夏季，本来身体需要的能量就要高于其它季节，由于暴饮暴食，会在局部时间增加消化吸收系统对血液和氧气的消耗增大，加重心脏的负担。应当尽量避免冰冷食物的刺激，冰冷的食物会刺激身体的应急反应，加重心脏的负担。

3、应当避免剧烈的运动

本来心脏就要为抵抗高温而工作，如果这个季节再剧烈运动，就会使得心脏的负担超过正常的负荷，容易引发心脏疾病的发生。

4、休息

一定要安排好休息，保证有充足的睡眠。睡眠是身体的最好休息方式。炎热的夏季，由于闷热，睡眠会不足，使得身体一直处于工作状态，加重心脏的负担。所以夏季最好保证每天 8 小时的充足睡眠。

二、高温天气的应对措施

1、白天尽量避免或减少户外活动，尤其是 10—16 时不要在烈日下外出运动和劳动。

2、不宜在阳台、树下或露天睡觉，适当晚睡早起，中午宜午睡。

3、室外劳动时应戴上草帽，穿浅色衣服，并且应备有饮用水和防暑药品，如感到头晕不舒服应立即停止劳动，到阴凉处休息。

4、浑身大汗时，不宜立即用冷水洗澡，应先擦干汗水，稍事休息后再用温水洗澡。

5、空调温度应控制在 26～28℃，室内外温差不要超过 8℃。空调运作时，尽量避免送风口冷风直接吹着头部或长时间对着身体某一

部位吹。定时打开门窗，通风换气。

6、避免皮肤被蚊虫咬伤、开水烫伤等，预防因气温高、细菌繁殖加喘而造成的感染。

7、注意饮食卫生。要多饮水，每日补充 20xx 毫升以上的水，以温淡盐开水或茶水为主，兼食瓜果和新鲜蔬菜。

8、要静心度夏，遇事戒躁忌怒，安心调养，怡然自得。

9、要提高防范中风意识。少食多餐，切忌过饱过腻，以防胃肠道消化食物时与大脑争血，增加脑缺血性中风的机会。凡有心脑血管疾病、糖尿病者，应坚持服药，一旦出现心慌气短、头昏眼花、手足不灵、走路不稳、精神萎靡等症状，应及时就医。

三、高温防中暑必备

为了安全度夏，家庭准备一些防暑药物是很有必要的，这些药物有：

1、仁丹：能清暑祛湿。主治中暑受热引起的头昏脑涨、胸中郁闷、腹痛腹泻，也可用于晕车晕船、水土不服。

2、十滴水：能清暑散寒。适于中暑所致的头昏、恶心呕吐、胸闷腹泻等症。

3、藿香正气水：能清暑解表。适于暑天因受寒所致的头昏、腹痛、呕吐、腹泻突出者。

4、清凉油：能清暑解毒。可治疗暑热引起的头昏头痛，或因贪凉引起的腹泻。

5。无极丹：能清热祛暑、镇静止吐。

6、避瘟散：为防暑解热良药。能祛暑化浊、芳香开窍、止痛。

7、金银花：具有祛暑清热、解毒止痢等功效。可开水泡代茶饮。

8、菊花：具有消暑、平肝、利尿等功效。有高血压患者尤宜。以开水泡代茶饮。

9、荷叶：适宜中暑所致的心烦胸闷、头昏头痛者。有高血压患者尤宜。以开水泡代茶饮。

高温天气注意事项 2

避免高温“作业”

夏季要保持低运动量、短时间，让身体慢慢适应炎热的天气。尤其要尽量避免在阳光强烈的正午时分到下午两点期间进行户外运动，因为这个时间里紫外线特别强烈，会灼伤皮肤，甚至使视网膜、脑膜也受到刺激。

选择吸汗服装

在夏天运动，温度和湿度都很高，一定要穿吸汗的棉衫，不要穿紧身运动服，如果湿度排不出去，会对心脏造成很大的压力。最好准备一套干衣服，特别是上衣，运动后马上换下湿衣服，否则容易引发风湿或关节炎等病症。

提前补充水分

夏天温度很高，大量运动会使身体内的水分流失比较快，因此，建议运动前半小时喝 800 毫升水。如果户外运动时间超过 30 分钟以上，一定要带瓶水，最好是能够补充盐分的。

合理摄入食物

运动前一小时，要吃些主食或者水果，以防止摄入热量过低，造成体力不佳。

饮水不可过量

如果运动后大量饮水，会给血液循环系统、消化系统，特别是给心脏增加负担。大量饮水的结果只会是出汗更多，而盐分也会进一步流失，引发痉挛、抽筋，建议采用少量多次的饮水法。

降温不可太急

运动后，全身各组织器官新陈代谢增加，皮肤中的毛细血管大量扩张，此时如马上洗冷水澡或吹电风扇，毛细血管遇冷马上收缩，汗腺关闭，易患伤风感冒。

莫忘防暑措施

如果做户外运动，最好戴上运动墨镜、太阳帽，擦上防晒霜来防止紫外线的侵袭，并带上清凉油、藿香正气水（丸）来预防中暑。

适时减少运动

夏季受烈日的影响，许多运动项目就不太适宜进行，可以以攀登楼梯代替登山，以早晚散步代替跑步等。夏季最好的运动是游泳，锻

炼的同时还有降温作用。如果一定要做远途运动，注意帮助体温散发，而且要勤休息。

高温天气注意事项 3

夏天要注意防晒

夏季阳光中的紫外线特别强烈，皮肤长时间暴露在烈日下，会造成 1-2 度的灼伤，并会发生中暑现象。紫外线还可以透过皮肤、骨骼，辐射到脑膜、视网膜，使大脑和眼球受到损伤。因此，参加一般的活动时一定要带上太阳帽、墨镜、防晒霜、毛巾，穿长袖上衣，并带上十滴水、人丹、藿香正气丸、清凉油等防暑药品。

少喝冷饮

夏季参加户外活动，如果有冰镇饮料吃，是一件很享受的事，但活动中或者是活动结束后，不能马上大量吃冷饮。冷饮不仅降低了胃的温度，而且也冲淡了胃液，使胃的生理机能受损，轻则引起消化不良、腹泻等，重则导致急性胃炎。夏季出游，往往容易发生腹泻等胃肠道不适症状，因此一定要注意饮食安全，防止“病从口入”。尤其是在海滨城市食用海鲜产品时，一定要挑干净新鲜的食用，吃海鲜时和刚刚吃了海鲜后，不要饮用冰啤酒、冰水和冷水，以防发生腹泻。

应对措施：少量摄入冷饮对降温有利，但不能过量，要根据具体情况具体对待。大家出发前带的冰冻饮料等，要少量多次地饮用。活动结束后以后，要等身体温度大幅度降下来以后，才喝冰冻的饮料或啤酒等。

外出旅游要喝适量的淡盐水

人在旅途运动后，容易出汗，人体大量排汗时，汗液带走了不少无机盐，如钾、钠、镁等。因此，旅途中喝一些淡盐水十分有必要。1 克盐加 500 毫升水，可补充肌体需要，同时也可防电解质紊乱。

中暑后的应急处理

当出现中暑现象，必须马上处理。必须把患者扶到阴凉的`地方，采用蒸气冷却法，把水均匀地洒到患者的身上、头上，并不断吹风，(最好有冰块，用毛巾包起来放在头上、身上降温)。如果患者的呕吐反射能力和吞咽能力没有问题，可以给患者喝冰凉的流质物体，补充水

分和电解质以及流质的东西，服十滴水、仁丹、藿香正气丸等防暑药品

高温天气注意事项 4

(1)采取必要的防暑措施，防止巡检人员中暑。

(2)防止充油设备内部压力增大，油位升高导致喷油，应注意监视油位变化，必要时请求停电处理。

(3)防止液压机构压力异常升高，导致断路器不能正常可靠动作。

(4)认真检查设备发热情况，采用专用仪器（红外测温仪/热像仪）进行准确测温。

(5)对于有冷却(通风)装置的设备，开启所有冷却(通风)装置进行降温。

(6)当设备温度超过允许范围时，及时汇报调度，采取措施。

高温天气注意事项 5

随着天气逐渐转为炎热，持续高温闷热天气对一线生产员工的生理和心理健康都有很大影响，尤其容易使人身心疲劳，从而增加事故发生的概率。再加上生产一线劳动强度较大，人员流失严重，更对防暑降温提出更高要求。因此，一定要最大限度的缓解炎热高温对一线生产员工的影响，降低暑期事故的发生率。

结合生产一线实际情况，为减少事故发生率，降低员工流失率，特制订以下防暑降温方案：

一、日常饮食：

（一）建议食堂饭菜以清淡、营养、易消化为宜，多准备一些清凉爽口食物，例如凉面、凉菜、凉粉等；

（二）天气炎热会加大员工的身体能量消耗，因此，建议食堂适量增加姜、醋、苦瓜、大蒜等醒脾健胃之品，减少饭菜中油腻辛辣食物的加入量，以增强员工食欲；

（三）每餐尽量提供清凉生津饮品，例如番茄汤、绿豆汤等，推荐海带南瓜汤；

（四）在饭菜的准备上，多备一些新鲜多汁的食物，例如黄瓜、西红柿、豆角、苦瓜等等。

二、高温福利：

（一）定期为一线生产员工提供西瓜、西红柿等性寒水果，缓解高温压力。

（二）购入葛根、金银花、绿豆等物品，每天定时提供菊花茶、绿豆汤、淡盐开水等降火饮品，务必保证生产一线饮用水供应。

三、预防措施：

（一）工作中可根据天气状况安排一线生产员工适度休息；

（二）加强员工宿舍管理，做好宿舍通风工作，搞好宿舍环境卫生，定期消毒防蚊，做好环境卫生综合治理工作；

（三）严抓食堂卫生，严格执行消毒制度，搞好食堂饭菜卫生，防止食物中毒事件发生；

（四）准备一些常用的防暑降温药品，如：人丹、藿香正气水、十滴水、风油精等，放在仓库由车间主任根据需求领取。

（五）与当地医院建立医疗救护协议，作为医疗救护保障；公司预留司机待命，以便及时处理因天气炎热发生的事故；

四、做好员工思想工作：

（一）制作防暑降温海报在公司各处张贴，对防暑降温工作进行宣传，计划制作海报、条幅、印刷 A4 纸张张贴于车间、宿舍等厂区各处，预计费用 200 元；

（二）建议邀请公司领导进行晚间员工车间、宿舍走访；

（三）员工在工作期间，各车间主任和班组长要做好思想引导工作，员工关系专员要定时了解员工想法，把握员工思想动态，并做好宿舍走访工作。

农业生产中高温天气安全生产注意事项 4

1、穿浅色衣服：夏季外出时应穿白色、浅色的或素色衣服，不宜穿黑色的'或蓝色的衣服，因为白色、浅色或素色衣服吸热慢、散热快、穿着凉爽，不易中暑；而黑色或蓝色的衣服吸热快、散热慢、穿着闷热，容易中暑。

2、戴隔热草帽：编织草帽的原料多为空心的，里面储存有一定数量的空气，而空气是热的不良导体，另外，草帽对阳光还有一定的遮

挡作用。因此，夏季外出旅游最好戴一顶草帽。

3、中午要休息：早晨空气新鲜，气候凉爽。因此，夏季外出旅游时，出发时间应该早些，到了中午就休息，下午三四点钟以后再进行旅游活动。这样不但旅游时有精神，不觉累，而且还不会中暑。

4、多喝盐开水：夏季高温，出汗多，体内盐分减少，体内的渗透压就会失去平衡，从而出现中暑。而多喝些盐开水或盐水，可以补充体内失掉的盐分，从而防暑。喝盐水时，要少量多次地喝，才能起到预防中暑的作用。

5、带防暑药物：在旅游途中，容易遇到多变的气候，忽冷忽热的气温易感冒，又闷又热的天气最易中暑。因此，夏季外出旅游时应带些防暑药物，如人丹、清凉油、万金油、风油精、十滴水、藿香正气水等。

一旦发生中暑，应将病人抬到荫凉通风处躺下休息，然后给病人解开衣扣，用冷水毛巾敷在病人的头部和颈部，并让病人服些人丹或十滴水。如果病人昏倒，可用手指掐压病人的人中穴或针刺双手十指指尖的十宣穴。当病人好转时再送往附近医院治疗。

高温天气注意事项 6

烈日高照，气温不断升高，我国高温地区范围越来越大。在强烈的阳光下行驶时，眼睛经常会感到疲劳，大量的体力输入和强烈的阳光照射会导致驾驶员的工作条件变差。高温让人烦躁。在车厢的封闭环境中，人一旦烦躁，就会导致开车时注意力不集中，遇到危险情况时难以躲避。所以处处小心。

1、没有疲劳驾驶。

夏季气温较高时，人体的代谢率比平时高，导致体力消耗相对较大。尤其是在夏天的下午，很容易感到疲倦和困倦。因为驾驶员在驾驶状态下需要很大的专注力，所以此时特别容易疲劳。如果他一直开车，甚至开车累了，他很容易造成交通事故。因此，李文选提醒大家，为了保证充足的休息时间，如果开车时感到困倦，应及时停车，适当休息一会儿，头脑清醒后再继续开车。

此外，炎热的天气也会引起易怒。所以，车主朋友千万不要开生

气的车。他们应该始终保持冷静，遵守交通规则。

2、经常检查轮胎压力。

随着气温和路面温度的逐渐升高，在高速或长距离行驶时，轮胎压力容易升高，导致爆胎。因此，李文选再次提醒大家，为了安全起见，经常停车、下台是必要的。

3、开车时要格外小心

天热的时候，人们喜欢用雨伞遮挡阳光，但是为了遮挡阳光，雨伞的'高度一般比较低，挡住了雨伞持有者的视线。因此，司机开车时必须格外小心，尤其是超车或转弯时。

4、不应该戴深色太阳镜。

墨镜的深色会延迟眼睛向大脑发送图像的时间，这种视觉延迟会造成速度感知失真，使得戴墨镜的司机做出错误的判断。研究表明，深色墨镜可使驾驶员的应急反应时间延长 100 毫秒，紧急制动距离增加 2、2 米。

5、当心自燃

每年夏天都有几次自燃事故。因此，出行前一定要检查车辆的高低压线路是否短路或老化，插头是否松动，电池是否处于正常工作状态，油路是否漏油等。此外，气体打火机等易燃易爆物品也要及时清理。车内要配备灭火器，掌握操作方法，防止事故发生。此外，向保险公司投保自燃损失险也是一个好主意。

6、不宜长时间开启空。

当发动机怠速运转时，汽油的不完全燃烧会产生一氧化碳。一般装有空调节器的车辆密封性能较好。大部分人在这种环境里呆上几个小时就会感到头晕、疲倦，记忆力也会下降。同时，车内人员呼出大量二氧化碳，使车内氧气急剧减少。所以需要适当调整空工作状态，或者隔一段时间开窗透透气。

这时如果大量摄入冰淇淋等冷饮，会引起胃肠血管突然收缩，血流减少，往往引起生理功能紊乱，影响食物的消化，引起胃痛、腹泻等胃肠疾病。

7、不要穿着拖鞋开车。

夏天，女性朋友喜欢穿拖鞋，不仅漂亮，而且方便凉爽，有的甚至穿着拖鞋开车。其实这种做法是非常危险的。紧急情况下，如果踩油门或刹车时拖鞋不跟脚，很可能会耽误刹车时机，造成交通事故。李文选建议女车主可以在车内准备一双平底鞋，开车时穿上，这样既美观又安全。

8、不应使用气体打火机。

盛夏热浪滚滚，部分司机有吸烟缓解疲劳的习惯。香烟点燃后，气体打火机通常方便地放在仪表板上。这是非常危险的。一次性气体打火机的塑料容器中含有液态气体，当温度超过 40℃时，会被加热膨胀。塑料壳受热会爆炸。虽然燃气打火机的爆发力不大，但是一旦将燃气打火机和车内的一些油类、易燃材料放在一起，很容易引起火灾，后果不堪设想。因此，在炎热的夏天，司机不应该使用气体打火机。此外，开车时不允许吸烟。

9、不要过量饮用冷饮。

炎热的夏天，司机出汗多，经常感到心烦口渴，经常想吃冷饮。但是有些人吃得很多，所以暴饮对他们的健康没有好处。因为司机开车时，大部分血液会流入活动剧烈的肌肉，从而供给足够的营养，带走废物，从而暂时减少胃肠道的血液供应。

夏天开车应该如何清凉解渴？夏天喝冷饮比喝热茶好。喝热茶可以扩张毛细血管，打开汗孔，放松汗腺，自由出汗，有利于体内散热。而且茶叶中的茶碱也有利尿作用，增加排尿，还能带走一部分热量。

高温天气注意事项 7

一、要防止疲劳驾车引发事故。

驾驶机动车是一种需要耗费大量体力和脑力的劳动，由于高温天气，加上昼长夜短，睡眠不好或不足，更容易疲劳，造成车辆事故。

二、要防止情绪激动。

高温下驾车，驾驶人员心情烦躁，一旦遇到外界情况刺激，如对方车辆挤压占道、夜间会车不闭远光灯等不文明的交通现象，容易引起情绪激动，从而出现行为过激，如让车不让速、超车急转向、夜间比灯亮等等，极易造成事故。

高温天气容易引起发动机过热，因此，高温天气应加强对发动机冷却系统的检查、保养，及时清除水箱、水套中的水垢和散热器芯片间嵌入的'杂物，认真检查节温器、水泵、风扇的工作性能，损坏的应及时修复，同时注意调整好风扇皮带的张紧度，及时加注冷却水。

四、要防制动失灵。

液压制动的车辆，应注意检查制动液质量和数量，防止其沸点降低而形成气阻，从而影响制动效果。

五、要防轮胎爆裂。

盛夏高温天气，轮胎温度随之增高，橡胶易软化，严重时会出现烧胎现象，车辆高速行驶中遇到坚硬物极易爆胎。因此，在行车中要随时检查轮胎气压，发现轮胎过热，气压过高，应将车停在阴凉处降温，不可用冷水泼冲，也不要放气，否则会导致途中爆胎和轮胎的早期损坏。

六、要防涉水行车和熄火后再点火。

遇到积水路面不要盲目强行通过，应该下车观察水的深度，水深若超过半个车轮的高度，则严禁涉水通过，若水深不超过半个车轮的高度，则可涉水通过，但车辆涉水行车时，应采取低速(低档位)大油门，保持车速，尽可能往积水较浅的路面通过，同时，涉水时尽量避免并列通行，更不能跟在大车的后面或伴随大车而行。建议：汽车在涉水过程中如果感觉动力不足，必须快速踩下离合器，猛轰几脚油门，以提高发动机的转速，保持排气管中始终有压力气体，防止积水进入排气管造成熄火；一旦发现车辆被淹熄火后，一定不要再发动汽车，而应尽快将车辆推至安全地点，同时要尽快把电瓶负极拆下来，以免车上的各种电器因进水而发生短路，并立即寻求汽修厂人员的帮助。

七、要防止车辆发生火灾。

高温天气热浪滚滚，注意加油不可过满，汽车油箱盖都设有通气孔，如果汽油加得比较满，行驶中的颠簸会使汽油溢出，遇上静电就会引发火灾。特别提醒吸烟的同志，不要在车内放置打火机等易燃品，车辆经过强烈阳光暴晒后，车内的温度足以使打火机发生爆炸或自燃

在炎热天气驾驶时注意以下事项：

1、出行前做好车辆安全检查。

夏季气温较高时，谨防车辆自燃，避免车辆长期暴露，不要在车内放置香水、打火机等易燃物品，随车携带灭火器。注意轮胎磨损程度和胎压。如果轮胎老化、鼓包、开裂等。被发现的，应当及时更换。轮胎压力不应过高或过低。一旦爆胎，保持车辆直线行驶，减速慢停，不要急刹车。及时检查车辆电池，避免电池电极和内部零件在高温下被氧化，导致电池电量不足，损害发动机性能。

2.拒绝疲劳驾驶。

炎热的天气容易让人感到疲劳。驾驶人应保证充足的睡眠，注意劳逸结合，尽量避免在习惯性睡眠时间驾驶。如果您感到困倦、状态不佳，请选择安全的地方停车休息，不要随意在高速公路上停车。此外，炎热的天气也会引起易怒。所以，司机朋友千万不要生气。他们应该保持冷静，遵守交通规则。

3.戴深色太阳镜不可取。

天气炎热时，不宜佩戴颜色过深的太阳镜，因为墨镜颜色过深会延迟眼睛向大脑发送图像的时间，而这种视觉延迟会造成速度感知失真，使戴墨镜的驾驶员做出错误的判断。研究表明，深色墨镜可使驾驶员的应急反应时间延长 100 毫秒，紧急制动距离增加 2.2 米。

4.开车不要穿拖鞋。

天气热的时候，有的女性朋友喜欢穿拖鞋，又好看又方便凉快，有的甚至穿着拖鞋开车。其实这种做法是非常危险的。紧急情况下，如果踩油门或刹车时拖鞋不跟脚，很可能会耽误刹车时机，造成交通事故。

5.注意水温表的变化。

天气炎热时，驾驶车辆时要时刻注意水温表的变化，一般不超过 95℃，尤其是车辆满载或在山路上行驶时，更要注意防止发动机过热，及时给水箱注水。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/478007020030006027>