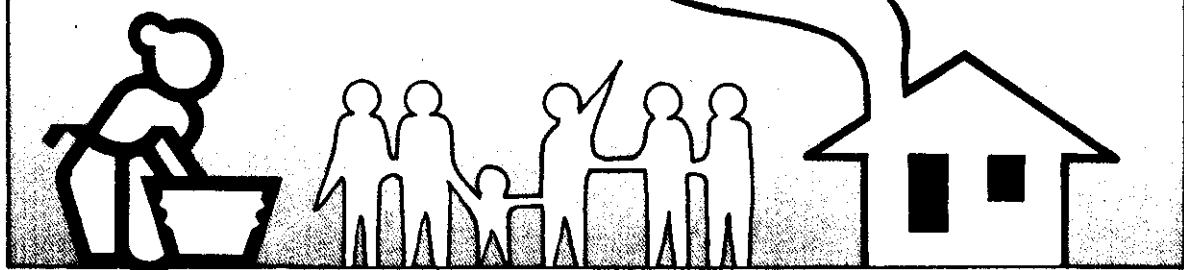


農村家庭 家事改進



炎熱夏天

注意生活安全

(一)溺水：不要單獨一個人去游泳。過熱、過累、或飯後不宜游泳。跳水前，要先知道水的確實深度，水裏有沒有石頭。因為冒然跳到淺水裏，容易創傷頭或折斷脊椎骨，造成終生遺憾。

(二)暑熱：長期室內工作的人，不宜在夏天的驕陽下，連續不斷地做戶外活動，以避免中暑或中暑衰竭，夏天的服裝適宜淺色，因它能反射熱和陽光，有益正常體溫的保持。要多喝水，大量流汗時，可稍加點塩，如飲水不多者，切勿吃塩，因塩度過濃對腎臟有害。

(三)雷電：人遭到雷擊，通常會失去知覺，高電壓通過身體，使控制呼吸的神經和肌肉麻痺，心臟劇跳後即停止，呼吸系統可能完全停止活動，身體常會燒傷。

陰濕的日子在戶外，如雷雨將至，感到驚懼，應快找溝渠或凹地躺下。這時候，最危險的地方是在高爾夫球場的高地上、船上、山頂、海灘、晒衣鐵絲附近，或騎在腳踏車上、拖曳機上或馬上。遭到雷擊的人，在四邊臨空的一棵樹下，因避雨喪生者比率很高，因為樹高容易吸引雷電。

大雷雨時，躲在金屬密閉汽車中最安全，因車身無異金屬圍欄，能使電力分散，消失於空中或地下。

(四)食物中毒：食物中毒大都是細菌污染食物所致。病情各不相同，有的只略感不適，有的很嚴重，甚至喪命。進食後1~6小時內發生嚴重抽筋、腹痛、噁心、乾嘔、嘔吐、腹瀉，就可能是食物中毒了！

預防食物中毒，熱食要保持高溫，冷食保持低溫。不能吃放在冰箱的盒裝午餐，野餐盒不能放在潮濕的行李箱內。用蛋、奶油、牛奶或魚類製成食物，須特別小心，烹調之前應先洗手。

(五)虫刺蚊咬：夏天的昆虫最令人討厭，有些都有危險。蜜蜂刺針的毒液，和響尾蛇毒牙的毒液一樣毒。蜜蜂、黃蜂、大黃蜂，即使人不惹牠，牠也會驚人。要躲開牠，切勿靠近蜂窩，如果牠在你身旁飛個不停，你應該慢慢走開，不要揮動手臂，因氣流的突然移動會驚擾牠。

到戶外，以穿白色或淺色的衣服為宜，深色會觸犯昆虫，避免穿皮的、羊毛的，或粗糙質料的衣服，也不要塗髮油或香水，香氣猶如甜而黏的食物和飲料，會吸引螫人的昆虫。（伊登）