

預防低溫症須知

農曆新年假期是獎勵計劃參加者進行野外鍛鍊科訓練及評核的熱門時間，惟這段期間天氣或會有突然而來的轉變，受冬季季候風的影響，氣溫可能會急劇下降及下雨，當身處寒冷的地方又沒有足夠的衣服保暖，就容易導致體溫下降，甚至患上低溫症，嚴重的低溫症是可以致命的。野外鍛鍊科科委員會特此呼籲各執行處、執行處支部及遠足導師加強向學員灌輸有關低溫症的知識。

低溫症的徵狀

疲倦、無精打采、皮膚冰冷、步履不穩、發抖、肌肉痙攣、口齒不清、產生幻覺等。

安全指引

1. 遠足前一晚必須充份休息。
2. 參考天文台的五天天氣預報。
3. 如身體不適，就不應參加該次遠足活動。
4. 出發前吃一頓豐富有營養的飽餐，多攜帶高熱量食物，如朱古力。若有需要，可於途中進食。
5. 帶備足夠禦寒衣服及優質睡袋。
6. 帶備雨衣或防水外套。
7. 行程中有適當的休息，不應過勞，以免消耗體力。

應變措施

1. 找地方躲避風雨。
2. 迅速更換濕衣服。
3. 可用衣服或維生袋、睡袋把頭、面、頸和身體包裹以保暖。
4. 進食熱飲及高熱量食物，保持體溫。
5. 如有需要，應採取後備路線撤離。