

寒冷及酷熱天氣警告

香港天氣變化甚大，每年均經歷炎熱和寒冷的季節。天文台負責密切監察各區氣溫的轉變，當預測香港普遍會受到寒冷或酷熱天氣影響時，天文台便會發出警告，呼籲市民提高警惕，預防因寒冷引起體溫過低，或因酷熱而中暑及曬傷。

警告發出後，警告信息會透過電台和電視台向市民廣播。若有需要，天文台會舉行新聞發佈會，提醒市民採取適當措施。

如天氣持續寒冷或酷熱，天文台會在有關警告生效期間，繼續發出特別報告提醒市民應注意的事項。

有關政府部門，如民政事務總署等亦會因應天文台發出的警告而考慮作出適當行動，例如開放臨時庇護中心等。

市民應留意這些警告，採取措施保障自己和家人在寒冷或酷熱天氣下的安全。市民請留意電台及電視台廣播有關消息。如需查詢最新天氣資料，可使用天文台「打電話問天氣」服務（電話：1878200）、瀏覽天文台網頁 (<https://www.weather.gov.hk> 或 <https://www.hko.gov.hk>) 或使用流動應用程式「我的天文台」。

在寒冷或酷熱天氣下，市民亦要注意使用電氣產品時的安全，詳情請瀏覽機電工程署的電力資訊站網頁。

寒冷天氣警告注意事項

1. 市民應注意保暖，多穿禦寒衣服，以防因寒冷天氣影響健康，並應保持室內空氣流通。
2. 如必須外出，應避免長時間置身在寒風中。
3. 如你認識獨居的長者或慢性病患者，請間中致電或探訪他們，看看是否需要提供幫助。
4. 市民使用暖爐或暖風機時，請注意消防安全，遠離易燃物件，及避免電力負荷過重，並切勿在室內生火取暖。
5. 當使用舊式氣體燃料熱水爐時，需確保室內有大量清新空氣。

酷熱天氣警告注意事項

1. 市民應慎防中暑。當本港受極端酷熱天氣影響，或高溫天氣持續，市民應提高警惕，多補充水分及做足防暑措施，慎防因酷熱而引起不適，並需留意身體狀況。若出現頭暈、頭痛、噁心、氣促及神志不清等徵狀，應立刻休息和求助，並儘快求醫。
2. 長者、孕婦、嬰兒及小童、慢性病如心臟病或高血壓患者，以及過胖人士均較易中暑，應及時觀察是否出現中暑徵兆。在極端酷熱天氣下，更應時常留意身體健康狀況，確保有充分休息，保持體溫正常，避免身體過份受熱。
3. 在炎熱天氣下或高溫環境中工作的人士，請參照勞工處的預防工作時中暑指引，採取所需的防暑措施。
4. 在戶外活動的人士，應多補充水分和不要過度勞累。於感覺不適時，應儘快到陰涼的地方休息。戶外活動儘可能安排在早上或下午較後的時間進行。在極端酷熱天氣下，應避免劇烈運動。
5. 在室內活動時，亦應適時補充水分。如室內沒有空調設備，應儘量打開窗戶及以風扇保持空氣流通，亦可使用可供避暑的公共設施。
6. 避免長時間在陽光下曝曬，以免受太陽紫外線曬傷。應穿上淺色和通爽衣服，配戴可遮掩後頸的闊邊帽子和能阻隔紫外線的太陽眼鏡。
7. 最好選擇防曬系數 (SPF) 30 或以上的廣譜及防水的防曬產品並大量塗抹，如需長時間在戶外逗留，或在游泳、流汗或以毛巾抹身後，謹記須每兩小時再次塗上防曬產品。
8. 請關注長者或慢性病患者的健康狀況。如認識他們，請問中致電或探訪他們，並留意他們住所的通風及空氣調節設備是否運作正常。
9. 較易中暑人士應儘量避免戶外活動，遠離高溫環境，到陰涼、通風或有空氣調節的地方。

炎熱天氣特別提示

在一些氣溫高、濕度高或風勢弱等的天氣情況下，雖然天氣條件未達發出酷熱天氣警告的水平，但如市民未有採取適當的預防措施，仍有中暑的風險。當天文台預計這種情況出現時，將透過多個渠道發放「炎熱天氣特別提示」，及早提醒市民，避免炎熱天氣影響健康及做足防暑措施。