

# 防暑降温温馨提示

各专利代理机构：

近日，重庆市气象局及重庆市卫生健康委员会联合发布重庆市高温中暑四级预警：未来一段时间我市持续晴热高温天气，局地日最高气温达 40℃ 以上。敬请各专利代理机构注意做好防暑降温工作：

1. 科学调整安排工作时间。建议室外工作时间一般不超过 6 小时，并暂停 12 时至 16 时高温时段工作。不能暂停 12 时至 16 时高温时段工作的，应当暂停露天工作。

2. 合理补充水和无机盐。加强补水，补水方法宜少量多次。无机盐的补充以食盐为主，所补食盐主要以菜汤、咸菜或盐汽水等分配于三餐之中；也可通过食用富含无机盐的蔬菜、水果、豆类及饮料来补充。

3. 多补充水溶性维生素。日常膳食调配过程中注意选择含维生素较多的食物。高温作业时应根据供给情况尽量多吃各种新鲜蔬菜和瓜果补充水和无机盐。

4. 适当补充蛋白质及热能。高温环境下机体易出现负氮平衡，因此蛋白质的摄入量需适当增加，但不宜过多。

5. 设法提高食欲。三餐安排在休息起床后、上班前或下班后 1~2 小时，以适应劳动后食欲较差的状况。饮食烹调

时应注意色香味，经常变换花色品种，适当用凉拌菜，多用酸味或辛辣调味品。饭前最好喝一些菜汤以提高食欲。

重庆市知识产权局  
重庆市专利代理师协会  
2022年7月14日