

# 清凉套装

在炎炎夏日里，用这些方法和工具来降温。



## 温度计

- 为您和您要察看的人监控室内温度
- 对一些患热病风险较高的人来说，长时间呆在 26°C 到 31°C 的温度下可能是不安全的。
- 对患热病风险较大的人来说，应避免在超过 31°C 的环境中短暂停留。



## 小手提袋

- 用凉水淋浴、沐浴或用海绵擦浴来降温。凉水有助于带走体内热量。
- 如果你没有洗澡的地方，可以在清凉套装手提袋里装上凉水，将身体的某个部分浸泡在里面，或者用海绵给自己擦澡。



## 毛巾

- 将毛巾打湿，盖在皮肤上
- 你也可以穿湿衬衫或其它衣服



## 凝胶包

- 将凝胶包放在冷冻室
- 冷冻后，用一块布包住凝胶包，然后放在颈部两侧、腋下或腹股沟区。
- 同时在冷冻室里再放一个凝胶包，轮流使用



## 水瓶

- 多喝水以保持水分，不要口渴了才喝



## 喷雾瓶

- 除了穿湿衬衫或披湿毛巾外，用凉水装满喷雾瓶，喷涂在皮肤上
- 频繁，大量地将水喷涂在皮肤上

欲了解更多信息和最新动态，请访问 [vch.ca/heat](http://vch.ca/heat)  
或 [vancouver.ca/hot-weather](http://vancouver.ca/hot-weather)  
(提供翻译)