

降溫套件

在炎熱的日子時可用這些建議和用具去幫助降溫。



溫度計

- 為了需要您照顧的人及您自己，請留意室內的溫度
- 一些有較大中暑風險的人可能因長時間逗留在攝氏 26° 度至 31° 度的環境下會變得不安全。
- 有較大中暑風險的人只可簡短地和應盡量避免在攝氏 31° 度以上的環境下逗留。



小提袋

- 可沖、浸冷水浴、或海綿浴。冷水可幫助身體降溫。
- 如果您未有機會洗澡，可用冷水裝滿小提袋，然後把身體某些部位浸在袋內或用作海綿浴。



毛巾

- 弄濕毛巾並敷在皮膚上
- 您也可以穿上弄濕的衣服



凝膠冰敷墊

- 將凝膠冰敷墊放進冰箱
- 待冰敷墊變冷，用一塊乾布包好，然後敷在您的頸旁、腋下或腹股溝位置
- 多放一個冰敷墊在冰箱以作替換使用



水壺

- 在感到口渴之前，多喝水以保持身體有充足的水份



噴壺

- 除了穿上濕衣服或毛巾，用冷水裝滿噴壺用作噴濕皮膚
- 噴很多水及經常噴濕皮膚

查閱更多資訊和最新訊息，請瀏覽 vch.ca/heat
或 vancouver.ca/hot-weather
(有翻譯版本)