

クールキット

暑い日に役立つヒントや道具



温度計

- 自身と様子を見ている人たちのために室内温度をモニターします
- 熱中症リスクの高い人たちには、26°C から31°C の場所に長く滞在するのは安全でないかもしれません
- 熱中症リスクの高い人は、31°C を超える場所に留まるのを避けましょう



小型のトートバック

- 冷水のシャワー、お風呂、またはスポンジバスで体を冷却しましょう
- 冷たい水は体から熱を奪う助けをしてくれます
- お風呂場を使えない場合は、クールキットのトートに冷たい水を入れ、体の一部を浸すか、スポンジバスを行います



タオル

- タオルを濡らし肌に当てます
- 濡らしたシャツや布地を身に着けるというやり方もあります



ジェル・コンプレス(保冷剤)

- ジェル・コンプレスを冷凍庫に入れます
- 冷えたら布で包んで首の側面、脇の下、脚の付け根に当てます
- 冷凍庫に保管し再度使います



水ボトル

- 喉の乾きを感じる前に、水分を十分にとって脱水を防止します



スプレーボトル

- 濡らしたシャツやタオルの着用に加えて、スプレーボトルに冷たい水を入れて肌に霧吹きをします
- 多量の水を頻繁にスプレーします

情報の詳細と最新情報が確認できる
サイト: vch.ca/heat または
vancouver.ca/hot-weather

