

防暑降温包

炎热天气时,使用这些工具和建议帮您降温



温度计

- 为您和您所关心的人监控室内温度
- 对于高温相关疾病高风险人群,长时间处于 26°C 至 31°C 的环境中可能存在安全隐患
- 对于高温相关疾病的高风险人群,应避免在超过 31°C 的环境中逗留过久



小收纳箱

- 洗个凉水澡、泡个澡,或用海绵蘸水擦身来降温
- 凉水可以帮助身体散热
- 如果家里没有浴缸,可以将防暑降温包的小收纳箱装满凉水,用凉水浸湿身体的部分部位,或用海绵擦身来降温



毛巾

- 将毛巾打湿后敷在皮肤上
- 您也可以穿上湿的衬衫或其他衣物



凝胶包

- 将凝胶包放在冷冻室
- 冷冻后,用布包好凝胶包,然后敷在颈部两侧、腋下或腹股沟区域
- 可以多放一个凝胶包在冷冻室里,轮流使用



水瓶

- 为保持水分,应多喝水,别等口渴了才喝



喷雾瓶

- 除了穿湿衬衫或搭湿毛巾外,还可以用凉水装满喷雾瓶,喷洒在皮肤上
- 要经常的皮肤上喷洒足量的凉水

如需了解更多信息和最新动态,请访问:
vch.ca/heat 或 vancouver.ca/hot-weather

