

防暑降溫包

天氣炎熱時，可參考以下建議和工具幫助自己降溫



溫度計

- 留意自己及關心人士的室內溫度變化
- 對中暑高風險人士而言，長時間處於 26°C 至 31°C 的環境可能有健康風險
- 對高危人士而言，應避免在超過 31°C 的環境中逗留過久



小型收納箱

- 可洗冷水澡、浸浴，或用海綿蘸水抹身降溫
- 冷水有助身體散熱
- 若家中無浴缸，可將防暑降溫包的收納箱注滿冷水，再將身體部分浸在冷水中，或用毛巾或海綿蘸水抹身降溫



毛巾

- 將毛巾沾濕後敷在皮膚上
- 您亦可穿上濕衫或其他濕的衣物幫助散熱



凝膠冷敷袋

- 將凝膠冷敷袋放入冰格冷藏
- 冷凍後，可用布包住，敷於頸側、腋下或腹股溝等位置
- 可預備多一個冷敷袋放在冰格內輪流使用



水瓶

- 應經常補充水分，不要等到口渴才喝水



噴霧瓶

- 除了穿濕衫或搭濕毛巾外，也可用噴霧瓶裝冷水，噴灑於皮膚上以助降溫
- 記得經常噴灑足夠水分

如欲了解更多資訊及最新消息，請瀏覽：
vch.ca/heat 或 vancouver.ca/hot-weather