

# 在炎夏 保持 安全

## 帮助你作好准备 的小贴士



### 如果你需要帮助

撥打9-1-1  
报告紧急医疗事故

撥打8-1-1  
查询医疗健康问题

撥打3-1-1  
查询提供清凉环境的公众设施地点

(注意：因新冠疫情可能改变)

以上电话号码有翻译服务

- 1 尽量避免在太阳下暴晒。
- 2 在清凉或是有空调的地方停留及在户外时找地方遮阴。与其他人保持2米距离。
- 3 戴帽子和穿鬆身及质地轻的衣服，还有要涂上太阳油。
- 4 在感到口渴之前多喝清凉的饮料例如是开水。吃含水份的冷冻食品，例如是沙拉及水果。
- 5 向臉上和颈部洒水或是用湿毛巾抹洗，也可以洗个冷水浴。
- 6 走路时放慢脚步及减少进行令你身体过热的活动。
- 7 如果你觉得面色苍白、大量出汗、头晕、昏厥或要呕吐時要看医生。
- 8 如果你知道有任何人在炎热天气下特别容易病倒或是在新冠疫情下出外比较困难，请用电话、视像谈话与他们保持联络或是在安全距离下亲自探访。并且不要忘记看看宠物是否安全。
- 9 在日间关上百叶帘及窗帘，只有在晚间比较凉爽时才打开窗户。风扇可放在打开的窗户附近把清凉的空气带进室内。
- 10 避免使用产生热力的电器例如是乾衣机及洗碗机。

查询更多最新资讯请登入：

[vancouver.ca/hot-weather](http://vancouver.ca/hot-weather)

(将会设有中文翻译)