

# 在夏季高温中保持安全

预先计划，克服高温



## 如果您需要协助

医疗紧急情况：

致电 9-1-1

与酷热相关症状的健康问题：

致电 8-1-1

寻找帮助您保持凉爽的公共地点：

致电 3-1-1

以上电话号码均提供口译服务

- 1 在凉爽或有空调的地方停留
- 2 在室外时停留在阴凉的地点。
- 3 佩戴阔边帽，穿着轻薄宽松的衣物，并涂抹防晒霜。
- 4 在您感到口渴前饮用充足凉爽的液体饮品，例如清水。多进食含水分的凉爽食物，例如沙拉和水果。
- 5 在面部和颈部泼冷水，穿上浸湿的衣物或用湿毛巾降温。洗一个冷水澡或冷水浴。
- 6 缓慢步行，减少会令您体感过热的活动。
- 7 了解医疗紧急情况的征兆。中暑的征状包括体温升高、感到晕眩或昏厥、意识模糊、动作无法协调或者皮肤发热发红。
- 8 如果您认识易受高温影响的人士，透过电话、视频聊天或亲身前往查看等方式关心状况。这包括 60 岁以上、独居、现有身体和精神健康疾病，以及使用毒品的人士。不要忘记查看宠物的情况。
- 9 在日间关上百叶帘或窗帘，只在晚上天气较凉爽时开窗。
- 10 超过摄氏 26 度的室内温度可能对部份人士造成危险。如果室内温度超过 31 度，则应前往有冷气的地方。

获取更多信息和最新更新

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

可提供翻译版本

