

# 在炎夏 保持 安全

## 幫助你作好準備 的小貼士



### 如果你需要幫助

致電9-1-1  
報告緊急醫療事故

致電8-1-1  
查詢醫療健康問題

致電3-1-1  
查詢提供清涼環境的公眾設施地點

(注意：因新冠疫情可能改變)

上述電話號碼設有翻譯服務

- 1 盡量避免在太陽下暴晒。
- 2 逗留在清涼或有冷氣的地方及在戶外時找地方遮陰。並與他人保持2米距離。
- 3 戴帽和穿著鬆身及質地輕的衣服，還有要塗上太陽油。
- 4 在感到口渴**之前**多飲清涼的飲料例如是開水。進食含水份的冷凍食品，例如是沙律及水果。
- 5 在面上和頸部灑水或是用濕毛巾抹洗，亦可以洗個冷水浴。
- 6 走路時放慢腳步及減少進行令你身體過熱的活動。
- 7 如果覺得面色蒼白、大量出汗、頭暈、昏厥或作嘔的話要看醫生。
- 8 如果你知道有任何人在炎熱天氣下特別容易病倒或是在新冠疫情下較難外出的話，請用電話、視像談話與他們保持聯絡或在安全距離下親自探訪。並且不要忘記察看寵物是否安全。
- 9 在日間關上百葉簾及窗簾，並只在晚間較涼時打開窗戶。風扇可以放近打開的窗戶以便把清涼空氣帶進室內。
- 10 避免使用產生熱力的電器例如是乾衣機及洗碗機。

**查詢更多最新資訊，請登入：**

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

(將會設有中文翻譯)