在温哥华保持凉爽

在夏季高温中保持安全

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

可提供翻译版本

温哥华市政府承认 *xʷməθkʷəy̓əm* (Musqueam)、*Sḵwx̱wú7mesh* (Squamish) 和 *səlilwətaɬ* (Tsleil-Waututh) 民族未割让的领土。

重要须知

- 当酷热警告生效时，所有社区中心避暑中心于上午 9 时至晚上 8 时开放，部分保持开放更晚些。在极端高温紧急情况时期会延长开放时间。图书馆的避暑中心在正常服务时间开放，各地点的开放时间各不相同。
- 避暑中心向所有人开放。您无需注册、付费或出示身份证明文件，便可使用避暑中心的服务。这些地点提供座位、饮用水和洗手间设施。

🐾 除了下列地点之外，其他社区中心开放的避暑中心都允许行为良好的宠物进入：

> Evelyne Saller Centre (404 Alexander Street)

> 卡内基社区中心 (401 Main Street)

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

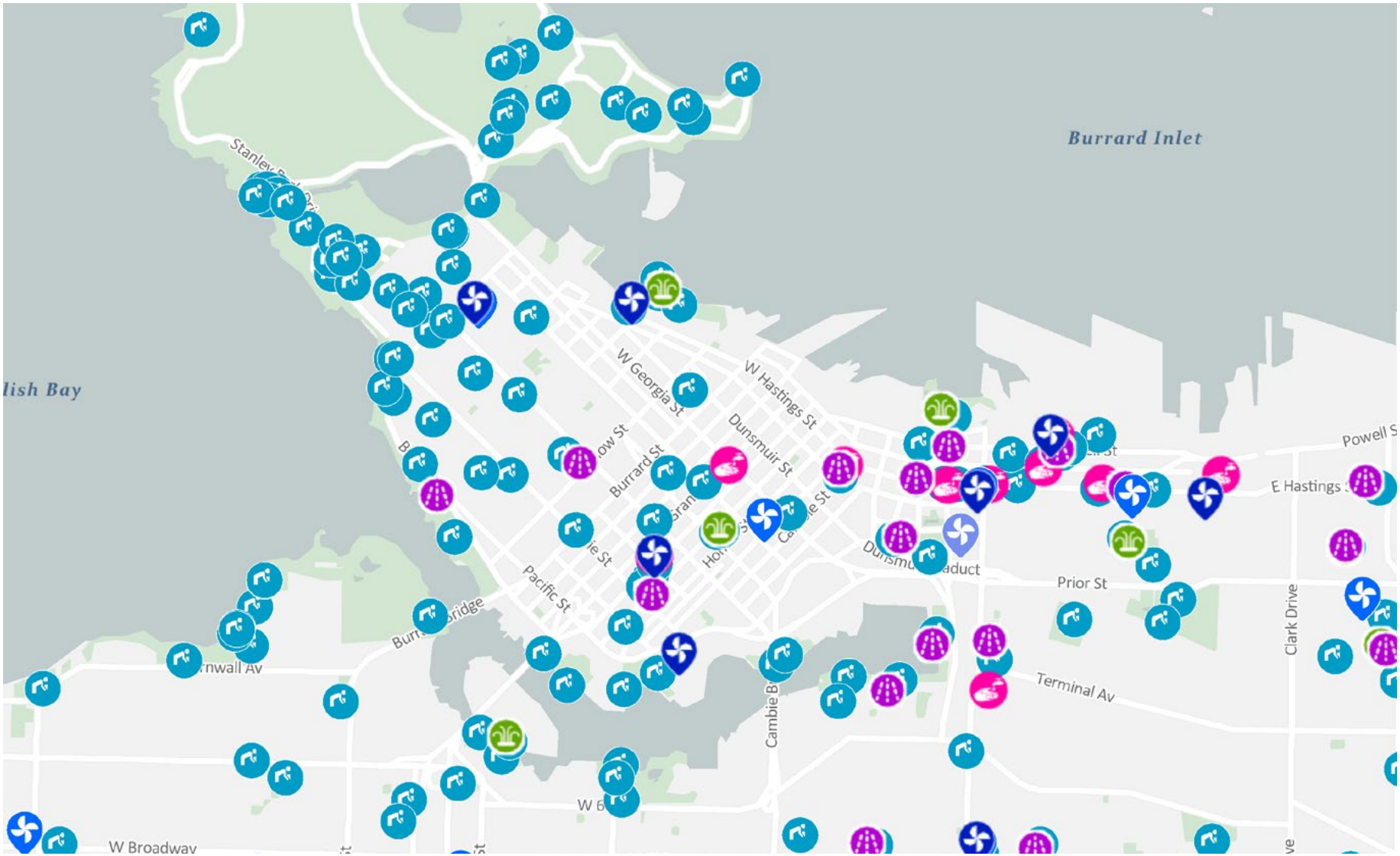
以上电话号码均提供口译服务

Simplified Chinese | ©2025 City of Vancouver | 25-155
Last Update: July 2025

在温哥华保持凉爽

西端区/市中心

CITY OF VANCOUVER



社区中心避暑中心　图书馆避暑中心　喷雾站　喷水公园　洗手站　饮水机