

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

可提供翻译版本



温哥华市政府承认 *x̣ʷməθkʷəy̓əm* (Musqueam)、*Skwxwú7mesh* (Squamish) 和 *səlilwətaʔ* (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

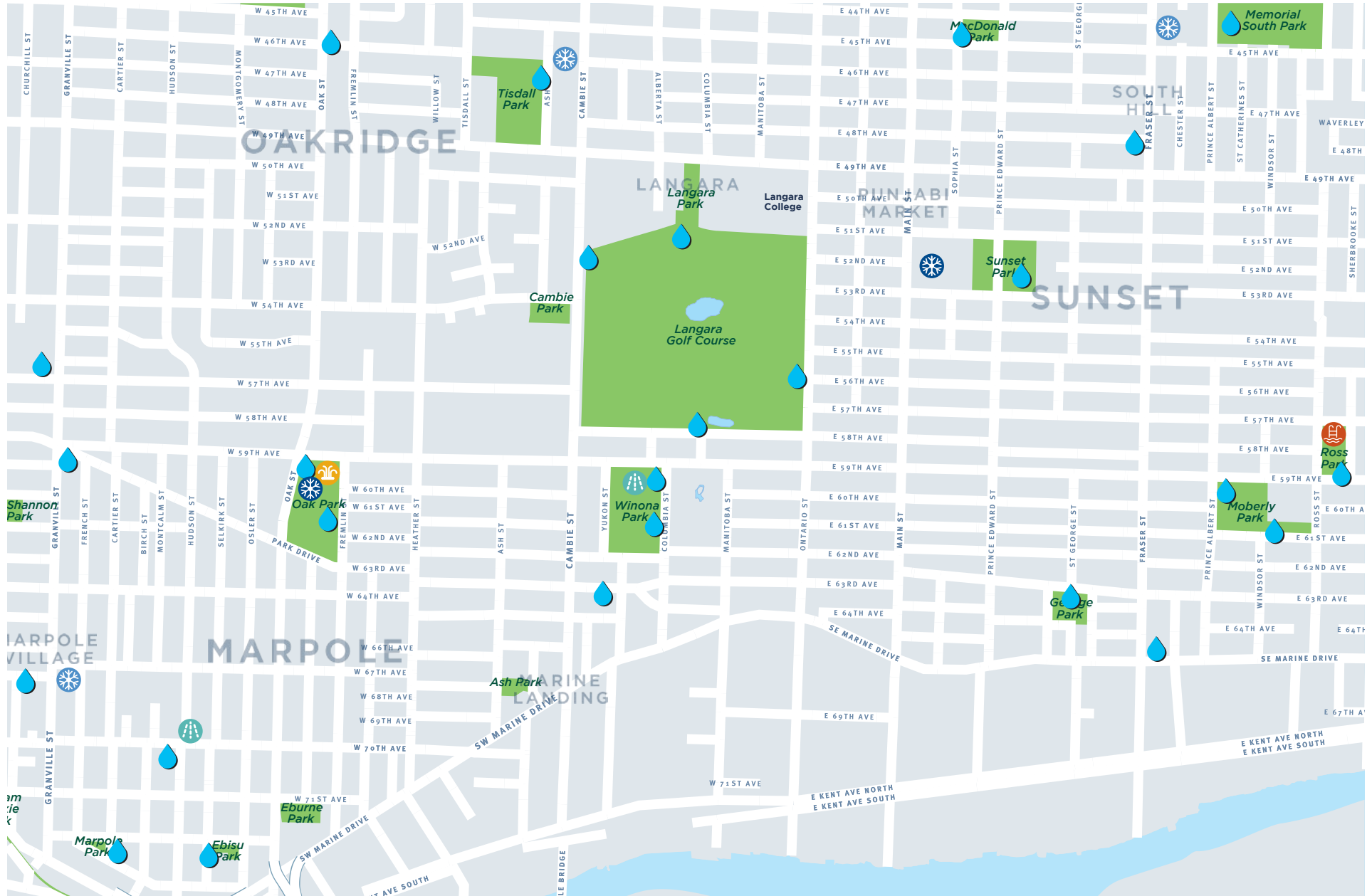
寻找帮助您保持凉爽的公共地点:

致电 3-1-1

以上电话号码均提供口译服务

# 在温哥华保持凉爽

马宝 (MARPOLE) / 渥烈治 (OAKRIDGE) / 日落区 (SUNSET)



社区中心避暑中心



图书馆避暑中心



喷雾站



喷水公园



浅水池



饮水机