

# 在溫哥華保持涼快



## 在夏季高溫中保持安全

- 1 留在涼快或有冷氣的地方。
- 2 在室外時留在陰涼的地方。
- 3 戴上闊邊帽，穿上輕薄鬆身的衣物，並塗上防曬。
- 4 在您感到口渴前飲用充足涼爽的液體飲品，例如清水。多進食含水份的清涼食物，例如沙律和水果。
- 5 在面部和頸部潑冷水，穿上濕的衣物或以濕毛巾降溫。洗一個冷水澡或冷水浴。
- 6 緩慢步行，減少會令您過熱的活動。
- 7 認識醫療緊急情況的徵兆。中暑的徵狀包括體溫升高、感到暈眩或昏厥、意識模糊、缺乏協調性，或者皮膚發熱發紅。
- 8 如果您認識易受高溫影響的人士，透過電話、視像聊天或親身前往查看等方式關心狀況。這包括 60 歲以上、獨居、現有身體和精神健康疾病，以及使用毒品的人士。緊記也要查看寵物的情況。
- 9 在日間關上百葉簾或垂簾，只在晚上天氣較清涼時開窗。
- 10 超過攝氏 26 度的室內溫度可能對部份人士造成危險。如果室內溫度超過 31 度，應前往有冷氣的地方。

## 更多資訊和最新消息

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

可提供翻譯版本



溫哥華市政府承認 *x̣ʷməθkʷəỵəm* (Musqueam)、*Skwxwú7mesh* (Squamish) 和 *səlilwətaʔ* (Tsleil-Waututh) 民族未割讓的領土。

## 重要須知

- 當酷熱警告生效時，所有社區中心避暑中心於上午 9 時至晚上 8 時開放，部分保持開放更晚些。
- 避暑中心向所有人開放。您無需註冊、付費或出示身份證明文件，便可使用避暑中心的服務。
- 🐾 除了以下地點之外，其他社區中心開放的避暑中心都容許行為良好的寵物進入：
  - > Evelyne Saller Centre (404 Alexander Street)
  - > 卡內基社區中心 (401 Main Street)

## 如果您需要協助

醫療緊急情況：

致電 9-1-1

有關酷熱相關徵狀的健康問題：

致電 8-1-1

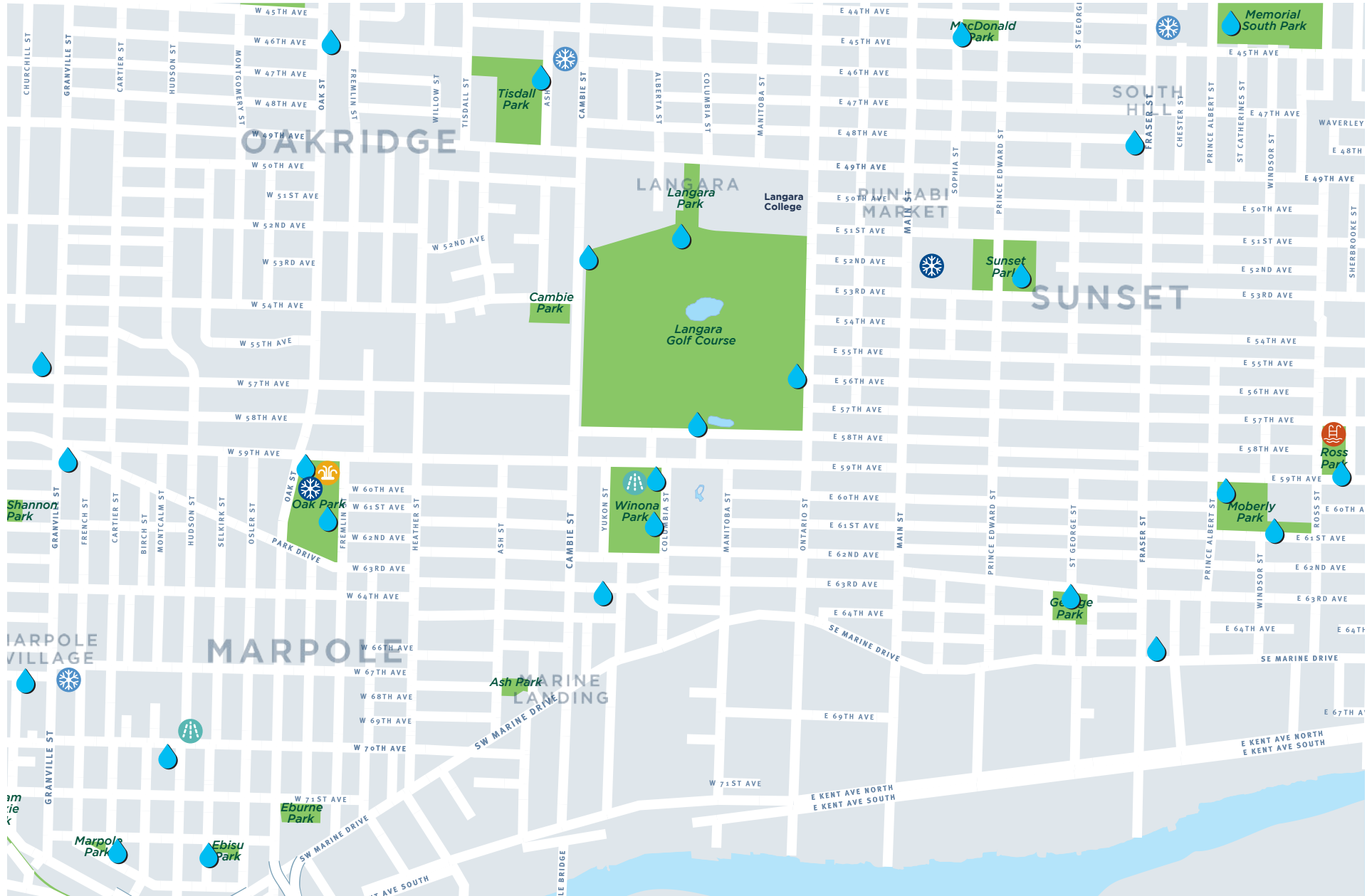
幫助您保持涼快的公眾地點：

致電 3-1-1

以上電話號碼均提供口譯服務

# 在溫哥華保持涼快

馬寶 (MARPOLE) / 渥烈治 (OAKRIDGE) / 日落區 (SUNSET)



圖書館避暑中心



社區中心避暑中心



噴霧站



噴水公園



淺水池



飲水機