

# バンクーバーで涼しく過ごす

## 夏の暑さを安全に乗り切る

- 1 涼しい場所、またはエアコンの効いた場所で過ごす。
- 2 屋外では日陰で過ごす。
- 3 つばの広い帽子をかぶり、軽量、ゆったりとした衣類を着用し、日焼け止めを使う。
- 4 喉の渇きを感じる前に、水などの冷えた液体を十分に摂取する。サラダや果物のような冷えた食べ物を多めに摂取する。
- 5 顔と首に冷たい水をかける、濡らしたシャツを着用、または濡れタオルで体を冷却する。冷水のシャワーやお風呂を使う。
- 6 ゆっくり歩き、体温上昇の激しい運動を減らす。
- 7 医療的緊急事態の症状を知っておく。熱中症の症状には、体温の上昇、めまいや失神、意識の混乱、手足のもつれ、または肌が異常に赤くなったり熱くなる、などがあります。
- 8 熱中症リスクの高い知り合いには、電話、ビデオチャット、または実際に訪問して様子を確認する。これらは、60歳以上の方、一人暮らしの人、身体または精神的な持病がある、およびドラッグ使用者などです。ペットへの注意もお忘れなく。
- 9 日中はブラインドやカーテンを閉め、夜間の涼しいときのみ窓を開ける。
- 10 人によっては、室温26°Cから31°Cが危険域である場合もあります。室温が31°Cを超える場合はエアコンの効いた場所に移動しましょう。

## 情報の詳細と最新情報

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

(翻訳版があります)



バンクーバー市は x̣ʷməθkʷəy̋əm (マスケイアム)、Skwxwú7mesh スコーミッシュ)、および səliłwətaʔ (ツレイ・ウォーツ) ネーションの未譲渡のホームランドを認知するものです。



## 役立つヒント

- 高温注意報が発令されると、すべてのコミュニティセンターのクーリングセンターは、朝9時（一部のセンターでは9時以降）から夜8時まで開放されます。高温警報の際は開放時間は延長されます。図書館内のクーリングセンターは通常開館時間（場所によって異なる）開放されます。
- クーリングセンターはどなたでもご利用いただけます。登録、支払い、身分証の提示もなくご利用いただけます。これらの施設には、座る場所があり、水の補給、トイレの利用が可能です。
- 🐾 すべてのコミュニティセンターのクーリングセンター（下記を除く）では、しつけされたペットなら同伴いただけます：
  - < エヴェリン・サラール・センター (404 Alexander Street)
  - < カーネギー・コミュニティセンター (401 Main Street)

## 助けが必要な場合は

### 医療的緊急事態:

9-1-1 に電話

### 暑さに関連する症状についての質問:

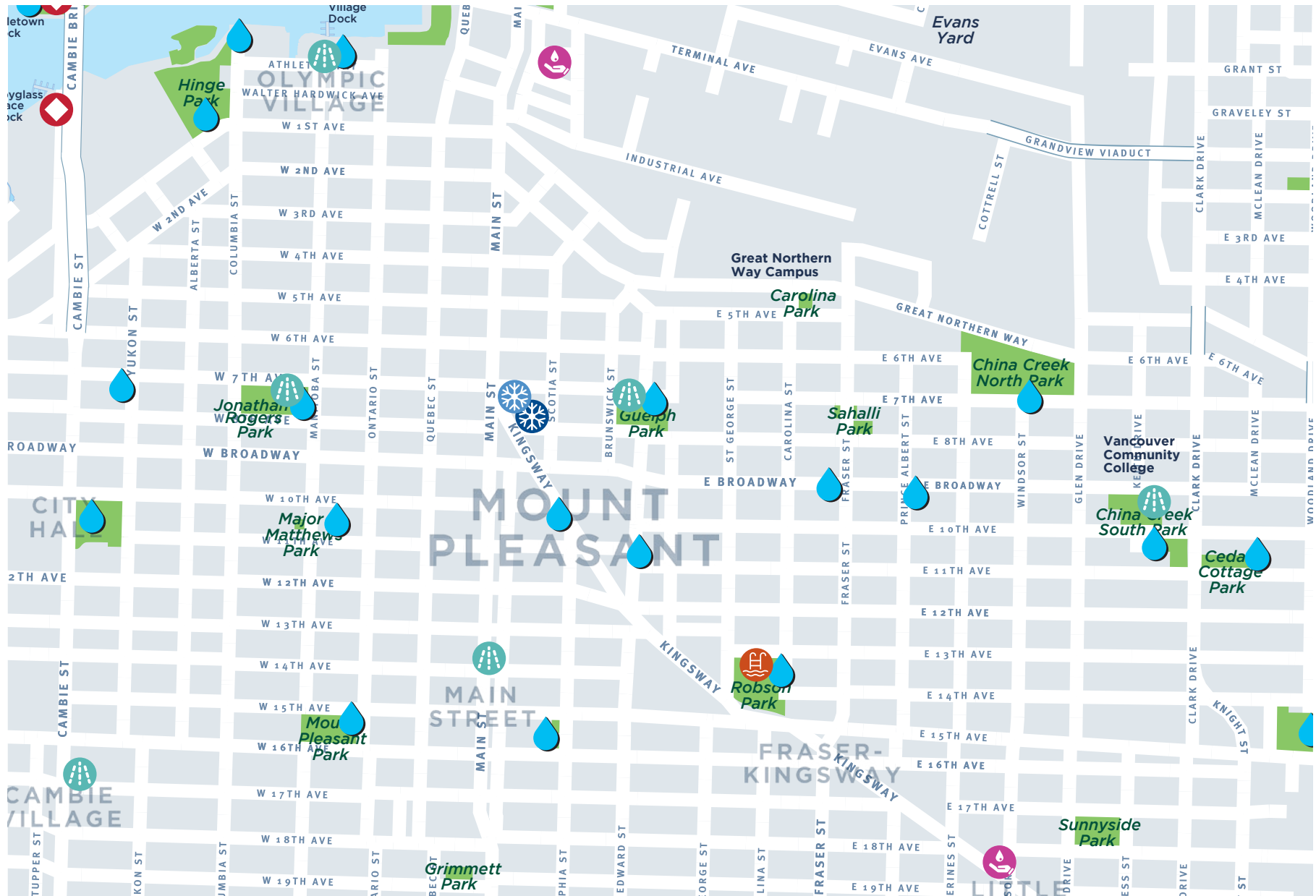
8-1-1 に電話

### 暑さをしのげる公共の場所:

3-1-1 に電話

上記の電話には通訳サービスが利用可能です

# バンクーバーで涼しく過ごす マウントプレザント



- 

図書館内クーリングセンター
- 

コミュニティセンター内のクーリングセンター
- 

ミスト（霧状の水）のあるステーション
- 

天候対応設備のあるプラザ
- 

子供用プール
- 

のあるプラザ
- 

公共水飲み場