



# 给本拿比长者的避暑小贴士

## 您是在本拿比居住的长者吗？

请拨打 2-1-1 登记在热浪期间的电话问侯



### 用水降温



- 喝很多的水
- 穿湿衣服或湿毛巾
- 洗冷水澡或淋浴
- 将脚放入凉水中

### 探询家人, 朋友及邻居



- 天气炎热时每天至少探询两次
- 让您认识的人来探询您的情况
- 本拿比长者可以拨打 2-1-1 登记在热浪期间的电话问侯

### 保持家中凉爽并注意温度



- 白天关闭窗户和窗帘，晚上才打开
- 如果室内温度超过 31 °C，请前往有空调的建筑物。如果不能，请用水降温。
- 风扇不会冷却空气，所以不要向自己吹热风。它可以让你更热，而不是更凉。

### 了解中暑的迹象



- 可能包括感到头晕或头脑不清、身體無法協調或皮肤发热发红
- 如果您有中暑症状，请致电 9-1-1 或前往最近的医院



浏览 [www.burnabypcn.ca/heat-safety-for-seniors](http://www.burnabypcn.ca/heat-safety-for-seniors) 了解更多提示

这张卡是本拿比市应对酷热天气的一部份计划, 由以下机构设计：

