



给本拿比长者的避暑小贴士

你是住在本拿比的長者嗎？



請撥打 236-858-3202，要求在熱浪期間進行電話慰問。

僅限英文，週一至週五，上午9點至下午5點

用水降溫



- 多喝水
- 穿濕衣服或用潮濕的毛巾
- 將冰袋貼在你的頸部
- 用涼水沐浴或淋浴
- 將腳放在涼水中

保持家中涼爽，並注意室內溫度



- 白天保持窗戶和窗簾關閉，晚上打開它們
- 如果您家裡溫度超過 31°C，請到有空調的建築物。如果無法出外，請用水降溫。
- 風扇不會降溫，所以不要將熱風吹向自己。這可能會使你感到更熱，而不是更涼。使用風扇將外面的涼風吹進室內。

安排某人定期查看您的情況



- 當天氣非常炎熱時，應該至少每天查看兩次

認識熱衰竭和中暑的徵兆



熱衰竭並不像中暑那麼危險，但可能會導致中暑。如果有症狀，請撥打 8-1-1 尋求建議。

熱衰竭：

- 感到不舒服/嘔吐
- 頭痛/肌肉痙攣
- 心跳和呼吸急促
- 皮膚疹或大量出汗
- 採取行動：到涼爽的地方，喝水，用水把皮膚降溫

中暑：

- 昏昏欲睡/昏倒
- 神志不清
- 立即採取行動：撥打911或將某人送往醫院，用涼水沐浴或用濕毛巾覆蓋直到幫助到來
- 協調能力較差
- 非常炎熱/皮膚發紅

請訪問 www.fraserhealth.ca/heatsafety 以獲取更多提示
這是回應極端高溫事件的本拿比項目的一部分。

贊助機構



制作機構

