



炎熱可能帶來危險！

以下是幫助長者應對高溫的貼士：

請與您的家庭醫生或執業護士討論您的防暑計劃。

- 某些健康狀況和藥物可能會讓高溫變得更危險。
- 高溫對長者尤其具有風險。



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



請安排熟識的人定時關心您的情況。

- 當天氣非常炎熱時，應該至少每天查看兩次



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。



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：

- 頭暈／昏厥
- 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 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。