

如何在热浪期间居家 防暑

热浪是指长期持续的炎热天气。由于气候变化，热浪越来越常见。热浪很危险，对于 65 岁以上的老年人、婴幼儿和慢性病患者而言，尤其如此。以下是一些防暑保健的好建议：

做好应对热浪的准备

- 查看天气预报，及时了解热浪到来的时间
- 尽可能将外出安排在一天当中较凉爽的时段
- 如果您在服用药物，在夏季酷热天气外出前，请务必必要征求医生意见
- 确保有足够的食物和药品，以便避免在酷热天气外出
- 做好家居准备，给朝西窗户安装遮阳篷，清洗空调滤芯，确保窗户有窗帘。
- 了解清楚哪个房间最凉爽，将风扇移到该房间，并关闭该房间的所有房门
- 冷冻冰块，并将湿毛巾放入冰箱中
- 准备冷盘餐食，以免开炉煮食增加室内温度
- 了解您可以向谁求助，并考虑谁可能需要您定期查看他们是否安好。



如果您感到不适，请致电 1300 60 60 24 联系值班护士；紧急情况下，请致电 000。

热浪期间

- 在清早拉上窗帘
- 使用风扇或空调：
仅保持家里的一个房间凉快以节能省钱
- 筹划仅在一天中较凉爽的时段外出。使用“戴瑞宾市防暑指南”（Keep Cool in Darebin）地图规划行程，前往有空调的场所，例如图书馆和购物中心等。
- 即使不感到口渴，也要多喝水。避免饮用含咖啡因的饮料或甜味饮料。
- 使用湿毛巾和冲凉来物理降温
- 穿宽松的衣服
- 待在室内并减少体力活动
- 确保宠物有水喝有遮荫处
- 切忌将儿童或宠物留在车内
- 知道可以向谁求助
- 做个好邻居 – 时常查看年长的邻居，以确保他们安全无恙



从热浪天气中恢复

- 打开门窗，让凉爽空气进入室内
- 连续三天额外多喝水
- 确保冰箱中的食物状况良好
- 联系朋友和邻居，确保他们安全无恙
- 想想哪些措施有效，以及您下次可以怎么做



识别自己是否出现热应激症状

- 热应激可能导致中暑，危及生命。如果您出现头疼、恶心、头晕、虚弱、焦躁、口渴难耐和/或大汗淋漓等状况，您可能出现了热应激的情况。
- 立即停止正在做的事情，前往凉爽的地方并躺下
- 大量喝水
- 使用风扇或空调降温，冲凉或向皮肤上喷洒凉水。
- 如果您仍感到不适，请致电 1300 60 60 24 联系值班护士；紧急情况下，请致电 000

