为今夏高温

做好准备

有关今夏高温和空气质量的最新提示，请参阅：

fraserhealth.ca/heatsafety

fraserhealth

避暑的方法：

- **用水来帮助降温。**多喝水，穿湿衬衫或将湿毛巾敷在皮肤上，洗凉水澡或凉水淋浴，或将双腿放入凉水浴缸中。
- **保持家中凉快：**天气很热时，只用风扇是不够的。白天室外比较热时要关上窗户，晚上打开窗户让冷空气进来。白天关闭百叶窗/拉上窗帘。如果负担得起且有的卖，可使用空调。

- **查看亲人的情况**或让他们查看您的情况，每天至少两次。
- **如果您家里的温度即将超过31度**，请到其他地方去或前往社区避暑中心。
- 要寻找社区避暑中心，**请与您所在地的市政当局联系**。要了解更多信息，请参阅 **fraserhealth.ca/coolingcentres**

有关高温和空气质量更新，请收听新闻或下载 **WeatherCAN**应用程序。

如果您出现紧急病情，包括中暑症状，**请致电9-1-1或前往最近的医院急诊中心。**

中暑症状可包括体温升高、头晕或昏厥、神志不清、协调能力降低或皮肤发烫并发红。

fraserhealth.ca/heatsafety

patienteduc.fraserhealth.ca | Catalogue # 267557
Chinese Simplified

fraserhealth