做好準備迎接

今年夏季高溫天氣

請瀏覽我們的網站，隨時得知最新的夏季高溫天氣和空氣質素小貼士，網址：

fraserhealth.ca/heatsafety

fraserhealth

保持涼快的方法：

- **用水來幫助降溫。**多喝水，穿著濕的襯衣或將濕毛巾敷在皮膚上，以冷水洗澡或淋浴，或者將雙腿放入冷水浴缸內。
- **保持住所涼快。**天氣非常炎熱時，風扇是不足夠的。在日間外面較為炎熱時要關窗，而在晚上就要開窗讓涼爽的空氣進入。日間百葉窗/窗簾要保持關閉。如可負擔得來及可供使用的話，要用空調。

- **看望您的親人**或請他們來看望您，每天至少這樣做兩次。
- **如果住所氣溫高過31度**，計劃留在其他地方，或者前往社區避暑中心。
- **與您的城鎮政府聯繫**，找出社區避暑中心。
  詳情請瀏覽 **fraserhealth.ca/coolingcentres**

想知道有關高溫天氣和空氣質素的最新訊息，
請收聽新聞或下載**WeatherCAN**應用程式。

如有醫療緊急情況，包括中暑的症狀，**要致電9-1-1或去最就近的醫院急症室。**

中暑的跡象可能包括體溫高、感到頭暈或昏厥、頭腦不清、動作協調性減弱，或皮膚非常熱及發紅。

fraserhealth.ca/heatsafety

patienteduc.fraserhealth.ca | Catalogue # 267558
Chinese Traditional

fraserhealth