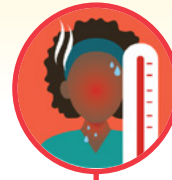
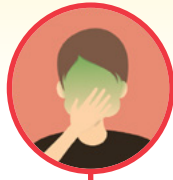


酷熱

有些人比其他人更容易受到高溫的影響。
應格外小心的人士包括：65歲以上的人、
有多種健康問題的人、使用致癮物的人、服用某些藥物的人、孕婦以及幼兒。



熱衰竭的跡象

- 皮膚出疹
- 大量出汗
- 感到頭暈
- 覺得想吐或嘔吐
- 呼吸和心跳急速
- 頭痛
- 難以集中注意力
- 肌肉痙攣
- 極度口渴
- 小便黃赤及排尿減少

任何人如有這些跡象，就務必：

- 移到涼爽的地方。
- 大量補充水分。
- 用水給皮膚降溫。

中暑的跡象

- 體溫高
- 昏昏欲睡或昏厥
- 頭腦不清
- 動作協調性減弱
- 皮膚非常熱及發紅

任何人如有這些跡象，就務必：**致電 9-1-1**

- 將身體全部或部分浸入冷水中。
- 脫掉他們的衣服並用濕毛巾覆蓋住。



要預防與高溫有關的疾病，
最佳方法就是待在涼爽的地方。



乘涼

- 去有空調的地方，例如圖書館、社區中心、咖啡館或別人的家。
- 用水來降溫。淋個冷水浴。坐在冷水浴缸中或將腳腿放在裏面。穿著濕的襯衣。將濕毛巾放在皮膚上。
- 切勿依靠風扇作為在極端高溫下使身體降溫的唯一方法。風扇不能降低體溫或防止高溫疾病。



保持空間涼爽

- 日間要拉上窗簾，關閉百葉窗。
- 如有空調，要關閉窗戶，將冷氣留在室內。
- 如沒有空調，晚上要打開窗戶，讓涼爽的空气進入。使用風扇時，要將其置於打開的窗戶前面，將涼爽的空气從外面抽入家中。



察看

- 注意自己的感受，並留意身邊的人是否有中暑的跡象。
- 監測室內溫度。
- 察看那些有較大風險會因高溫而致病的人，每天至少兩次。



穿著適合高溫天氣的衣服

- 穿著鬆身、淺色並且透氣的衣服。



補充水分

- 多喝水。
- 經常給您照顧的人喝水。

未雨綢繆 保持知情

- 查看天氣預報及最新的高溫預警訊息。在一天中最炎熱的時候要保持放鬆。



了解更多與高溫有關的疾病，從而為炎熱季節做準備
以及在高溫下保持健康：
fraserhealth.ca/heatsafety

2022年
5月

在夏季，高溫和山火煙霧都可能成為健康問題。
了解更多有關空氣質素：
fraserhealth.ca/health-topics-a-to-z/air-quality