

极端高温很危险

在维多利亚州，极端高温的危害不仅仅是晒伤，它还会使病情恶化，甚至导致中暑等可能致命的健康问题。为了您和他人的安全，提前做好准备非常重要。

请遵循以下四个简单方法，保证高温下的安全：



炎热天气保持凉爽

待在家里保持凉爽。

- 使用空调或风扇
- 穿着轻便宽松的衣服
- 使用喷雾瓶或湿海绵、洗冷水澡，保持皮肤湿润
- 如果室外温度高于室内温度，使用百叶窗和窗帘阻挡热量进入家中
- 如果您需要外出，尽量待在凉爽的地方或有空调的建筑物中。



提前计划

计划户外活动时：

- (如天气炎热) 应取消或重新安排活动，选择一天中较凉爽的时间进行活动。
- 定期查看天气预报

通过 www.bom.gov.au 监测气象局 (Bureau of Meteorology) 热浪警告或通过气象局的应用程序订阅卫生部 (Department of Health) 高温健康警告 www.health.vic.gov.au/subscribe。



避免在炎热天气脱水

在感到口渴之前，持续喝水，尤其是在户外进行体力活动时。

- 无论何时外出，都应随身携带一瓶水。
- 留意脱水的迹象，如口渴、头晕、口干、疲倦、尿液颜色深、气味强烈或排尿量比平时少。



与家人、朋友和邻居联系

一个简短的电话就能带来很大的不同。让人们知道您安好，或问候那些高风险人群或在极端高温天气中可能需要您支持的人。

高风险人群包括：

- 65 岁以上的人
- 孕妇、幼儿和婴儿
- 有急性或慢性健康问题的人
- 社交孤立的人。



了解更多信息

betterhealth.vic.gov.au/extreme-heat

