

极端高温 天气很危险

在维多利亚州，极端高温天气不仅会导致晒伤，还会使基础疾病的病情恶化并导致。
请提前做好准备，以确保自己和他人安全度过这个夏天。

请遵循以下四个简单方法，保证高温下的安全：



炎热天气期间要保持凉爽

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
- 如果室内温度高于室外温度，使用遮光帘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 关注气象局（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。



避免在炎热天气期间脱水

及时并未感到口渴也要经常喝水，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。
- 留意脱水的体征，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
- 处于社交孤立状态的人。



了解更多信息

betterhealth.vic.gov.au/extreme-heat