

# 提防極端酷熱天氣帶來的危險

在維多利亞州，極端酷熱天氣不單止會導致曬傷，更會加劇現有健康問題，甚至引致中暑。請及早做好準備，確保你和他人安全度過今個夏季。

## 炎夏保護貼士 — 四招助你安然度過酷熱天氣：



### 做好防暑降溫措施

待在家中保持涼爽

- 使用冷氣或風扇
- 穿著輕便寬鬆的衣物
- 保持皮膚濕潤，可使用噴霧瓶或濕海綿噴水，再沖冷水澡
- 如果室內溫度高於室外，應拉上百葉窗和窗簾，阻隔熱氣進入屋內
- 如果需要外出，建議在涼爽的地方或有冷氣的建築物內逗留一段時間。



### 提前計劃

計劃戶外活動時：

- 取消或改於一天中較涼爽的時段進行活動。
  - 定時留意天氣預報
- 請持續留意氣象局發出的熱浪警告（瀏覽 [www.bom.gov.au](http://www.bom.gov.au) 或透過該局流動應用程式），並訂閱維州衛生署發出的高溫健康警告（瀏覽 [www.health.vic.gov.au/subscribe](http://www.health.vic.gov.au/subscribe)）。



### 炎熱天氣，謹防脫水

多飲水，不必等到口渴才補充，特別是在戶外活動或做運動時。

- 每次外出時，記得隨身帶備一整瓶水。
- 留意脫水徵兆，例如口渴、頭暈、口乾、疲倦、尿液顏色深且氣味濃烈，或排尿量比平時減少。



### 與家人、朋友和鄰居保持聯繫

一通簡短的電話，可能帶來莫大幫助。請主動向親友報平安，並多加關懷在極端酷熱天氣下較易受影響或可能需要你幫助的人。

最容易受影響的人士包括：

- 65 歲以上人士
- 孕婦及嬰幼兒
- 患有急性或慢性疾病的人士
- 缺乏社交聯繫的人。



進一步了解防暑資訊，請瀏覽網站  
[betterhealth.vic.gov.au/extreme-heat](http://betterhealth.vic.gov.au/extreme-heat)