

抵禦 高温

在澳大利亚，高温造成的死亡人数多过任何其它自然灾害。



喝水

即使你不感到口渴，也要喝水。
无论何时，都要随身携带水壶。



车内高温会造成死亡

绝不能把孩子、老人或宠物留在
车内。在停着的车内，温度会在几
分钟内翻倍。



保持凉爽

待在有空调的建筑里，拉好窗帘，开
风扇，用凉水淋浴，穿天然面料的轻
质宽松衣服。



预先计划

将活动安排在一天内最凉爽的时间，避免在
高温下锻炼。如果必须外出，应戴宽沿帽，
涂防晒霜，并携带水壶。



关注他人

照顾高温下风险最大的人们——独居的
邻居、老年人、年幼者、疾病患者，此外别
忘了你的宠物。

抵禦高温

访问betterhealth.vic.gov.au

如需更多信息，请访问Better Health Channel。
如果感到不适，应致电NURSE-ON-CALL
(1300 60 60 24) 或去看医生。
如遇紧急情况，应拨打000。

