

應付酷熱天氣

澳洲人因酷熱天氣而死亡的次數比其他任何自然災害等原因還多



飲水

多飲水，即使你不口渴。
時常帶備一支水。



酷熱車箱可殺人

永遠不要把孩子、老年人或寵物留在酷熱車箱內。停泊車輛的溫度可以在數分鐘內增加兩倍。



保持涼爽

逗留在有冷氣的建築物內、把窗簾關上、使用風扇、沖涼、穿著天然纖維製成的淺色寬鬆的衣服。



做好準備

安排活動於日間最清涼的時段進行，避免在炎熱的天氣時做運動。如果你必須要外出，請帶帽和使用太陽油，以及帶備一支水。



照顧其他人

照顧那些最容易受到炎熱天氣影響的人 - 獨居的鄰居、老年人、幼童、病患者，以及不要忘記你的寵物。

應付酷熱天氣

登入betterhealth.vic.gov.au網站

如欲查閱更多資訊，請瀏覽Better Health Channel。
如果你感到不適，請致電1300 60 60 24來聯絡
NURSE-ON-CALL 服務或前往看醫生。
任何緊急情況，請撥打000。

