



健康建议

天氣炎熱時請保持健康

每个人

- > 請多喝水
- > 請儘量呆在有風扇或空調的室內
- > 如果您必須外出，請安排在清晨或傍晚，並儘量呆在陰涼處
- > 穿淺色寬鬆衣服，外出要戴帽子
- > 始終使用足量的防曬霜
- > 天氣很熱時，請不要在室外做過多運動
- > 為了幫助您入睡，請在臉部和身體上噴水霧
- > 即使高溫讓您感到不適，也請繼續服用任何常服藥物

嬰、幼兒

- > 在天氣炎熱時請留心觀察嬰、幼兒，因為這會導致他們很快生病
- > 汽車內溫度會達到致命熱度——請勿將嬰、幼兒或寵物單獨留在車內，即便開著空調
- > 如果您懷孕或哺乳，應該喝比平常更多的水
- > 在炎熱的天氣裡，外出一定要穿鞋——因為地面很容易燒傷嬰、幼兒的腳

老年人

- > 每天至少查看老年人兩次，特別是如果他們獨自生活的話
- > 確保老年人在炎熱時使用空調——請務必查看確保設置在“製冷”狀態

您的住房

- > 白天關閉窗簾、百葉窗和窗戶，使室內保持涼爽
- > 在安全的情況下，晚上打開窗戶讓涼空氣進入
- > 在自己的家中時，儘量少穿衣服以保持涼爽
- > 在炎熱的天氣裡，細菌在食物上會快速生長，導致疾病——請將所有新鮮食物保存在冰箱裡
- > 在炎熱的天裡，寵物可能會痛苦甚至死亡，所以請將它們留在室內或確保花園裡有陰涼處，並始終備足水

寻求帮助

- > 如果您覺得生病了：
 - 請與您當地的藥劑師取得聯絡或致電您的家庭醫生
 - 致電 *healthdirect Australia* 電話：1800 022 222

如果您病得很嚴重，請到最近的醫院就診或撥打**000**來叫救護車

以上資訊由南澳大利亞州政府健康部（SA Health）提供。

This document can be made available in alternative formats on request for a person with disability.

© Department of Health 2018

Copyright to this material is vested in the State of Western Australia unless otherwise indicated. Apart from any fair dealing for the purposes of private study, research, criticism or review, as permitted under the provisions of the *Copyright Act 1968*, no part may be reproduced or re-used for any purposes whatsoever without written permission of the State of Western Australia.

healthywa.wa.gov.au