

# 炎熱天注意事項

繁體中文 / Chinese Traditional

- > 查看天氣預報，掌握氣溫變化
- > 多喝水
- > 打開風扇或空調（選擇冷氣模式）
- > 洗個淋浴或盆浴，給自己降溫
- > 氣溫太高時避免外出
- > 如需外出，務必穿著寬鬆的淺色衣服，戴帽，塗抹防曬霜 (SPF30+)，並應於每兩小時補抹一次
- > 日間關上窗門、拉上窗簾、百葉窗等，以降低室內溫度
- > 晚上將窗口打開，讓涼風吹進屋裡（如果安全）
- > 留心家人、朋友和老人的情況
- > 氣溫太高時避免帶嬰兒或幼童外出
- > 切忌將小孩或寵物留在停放著的汽車裡
- > 氣溫太高時避免使用嬰兒揹巾或揹帶，因為寶寶也會耐不住熱
- > 如有任何不適，可求助於你的藥劑師或醫生



如果你或你認識的某人感到非常不舒服，應到醫院求醫  
或撥打 000 呼叫救護車



欲知更多詳情：

[www.sahealth.sa.gov.au/healthyintheheat](http://www.sahealth.sa.gov.au/healthyintheheat)

Public I1-A1



This document has been reviewed and endorsed by SQCAG\* for consumers and the community November 2018



© Department for Health and Wellbeing, Government of South Australia.  
All rights reserved. FIS: 18104.6, November 2018.

<https://creativecommons.org/licenses>



Government  
of South Australia

SA Health