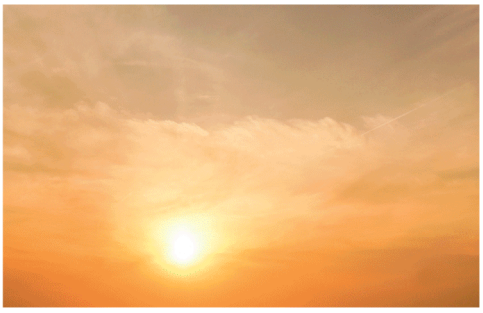
炎熱天注意事項

繁体中文 / 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 (SPF50+)，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

000 EMERGENCY

您知更多詳情：

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.

Interpreter

BY NC ND https://creativecommons.org/licenses

Government of South Australia

SA Health