

高温时节请注意健康

简体中文 / Chinese Simplified

- > 关注天气预报，这样您可以提前了解炎热天气的到达
- > 多喝水
- > 使用电扇或空调（调到“制冷”状态）
- > 冲凉或盆浴可以使身体降温
- > 高温时尽量避免外出
- > 如果您出门，请穿戴宽松的、浅色的衣服。戴上遮阳帽并使用防晒霜（SPF30+）。每两个小时，重新涂抹防晒霜
- > 白天时将窗帘、百叶窗和窗户都关上，以保持屋内的阴凉
- > 夜间将窗户打开让凉爽的空气进来（在安全的前提下）
- > 多关注家人、朋友和老年人
- > 高温时请避免带婴儿或幼儿出门
- > 绝不能将儿童或宠物留在停放的车内
- > 高温时请避免将宝宝放在婴儿背带或吊袋中，婴儿会过度受热
- > 如果您觉得身体不舒服，请寻求药剂师或医生的帮助



如果您得了重病，或知道某人得了重病，请去医院，或拨打救护车急救电话 000



更多信息请访问网站:

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