

炎热的天气 可能带来危险

每个人都可能受到炎热天气的影响

- 尽量避免在一天中最炎热的时候外出。如必须外出,应寻找阴凉或避光的地方。
- 拉上窗帘和百叶窗遮挡阳光,使用风扇或空调,保持家中凉爽。
- 将家务或锻炼等体力活动限制在更凉爽的清晨时进行。
- 即便未感觉口渴也应该全天喝水,外出时随身携带一瓶水。
- 为未满6个月的婴儿增加喂奶的次数。
- 对于年龄较大的孩子,应经常给他们喝水,保持水分充足。
- 切勿将婴儿或孩子独自留在汽车里。
- 如果您患有慢性疾病,需定期服药或有饮品摄入量的限制,请向医生询问如何在炎热条件下管理健康。
- 与家人和朋友保持联系。

如需更多提示,请访问: health.nsw.gov.au/beattheheat

