

酷热

有些人比其他更容易受到高温的影响。
可能需要格外小心的人包括:60岁以上的人、独居的人、
有某些健康问题或残障的人、使用致瘾物的人、服用某些药物的人、孕妇和幼儿。



热衰竭的迹象

- 皮疹
- 大量出汗
- 感到头晕
- 呕吐或感觉恶心
- 呼吸急促、心跳快
- 头痛
- 难以集中精力
- 肌肉痉挛
- 极度口渴
- 小便赤黄且少尿

若任何人有这些迹象,请务必:

- 移到凉爽的地方。
- 大量补水
- 用水给皮肤降温。

中暑的迹象

- 体温高
- 昏昏欲睡或昏厥
- 神志不清
- 动作协调性差
- 皮肤很热且发红

若任何人有这些迹象,请务必: **致电 9-1-1**

- 将身体的全部或部分浸入凉水中。
- 脱掉他们的衣服,然后用湿毛巾覆盖。



要预防与高温有关的疾病,
最佳方法是待在凉快的地方。



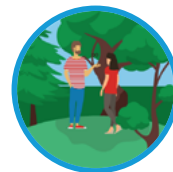
乘凉

- 去有空调的地方,如图书馆、社区中心、咖啡馆或别人家。
- 用水降温。冲个凉水澡。坐在凉水浴缸中或将脚和腿放在里面。穿一件湿衬衫。将湿毛巾置于皮肤上。
- 切勿将风扇作为在极端高温下为身体降温的唯一方法。风扇不能直接降低您的体温也不能预防与高温有关的疾病。



观察

- 留意自己的感觉,并观察您身边的人是否有中暑迹象。
- 监测室内温度。
- 查看那些有较大风险因高温而致病的人,每天至少2次。



穿适合高温天气的衣服

- 穿宽松、浅色和透气的衣服。



补充水分

- 多喝水。
- 经常给您照顾的人喝水。



保持空间凉爽

- 白天拉上窗帘,关闭百叶窗。
- 如果您有空调,请关闭窗户,将冷气留在室内。
- 如果没有空调,请在晚上打开窗户让冷空气进来。使用风扇时,将其置于打开的窗户前,将冷空气从外面吸入室内。



事先规划,保持知情

- 查看天气预报和最新的高温预警信息。在一天中最热的时候保持放松。



要更多了解与高温有关的疾病,从而为炎热季节做准备,
并在高温下保持健康,请浏览:
vch.ca/heat

2023年
5月

在夏季,高温和山火烟雾都可能成为健康隐患。
要了解有关空气质量的更多信息,请浏览:
vch.ca/wildfiresmoke