

炎熱天氣保持安全

熱浪的潛在風險	你已經採取什麼措施？	今年夏天你將採取什麼措施？
<ul style="list-style-type: none">● 疾病(脫水、熱痙攣、熱衰竭、熱中風)● 店舖可能不開● 可能發生停電(斷電)● 公交可能不運行● 人們可能更加暴躁● 可能發生火災● 醫院及社會服務可能不堪重負	<ul style="list-style-type: none">▪ 即使不覺得渴，也要多喝水▪ 日間拉上窗簾和百葉窗遮陽，有涼風時打開窗戶▪ 保存一份緊急聯絡號碼清單▪ 穿輕便寬鬆的衣服▪ 在一天最熱的時候避開日曬。若須外出，請呆在蔭涼處並帶上充足的水▪ 盡可能多呆在涼爽或有空調的建築物中(如購物中心、圖書館、電影院或社區中心)▪ 每日與家人或朋友保持聯絡▪ 在風扇前放一碗冰塊來製造涼風▪ 將襪子裝滿大米放入冷凍室，做一個便宜的‘冷敷袋’▪ 將一塊布浸入冷水中，然後用來擦臉、頸部和手臂▪ 把腳放入涼水中，沖涼水澡(而非冷水澡)▪ 給寵物的飲水碗中放入冰塊▪ 食用色拉、水果和冷湯等冷餐。確保妥善存放需要冷藏的食物▪ 將運動量保持在最低水平，感到疲勞就休息▪ 在一天最涼爽的時候做家務▪ 熱浪期間注意收聽和留意提供更多資訊的新聞報道▪ 對住房停電做好計劃	<ul style="list-style-type: none">✓ 即使不覺得渴，也要多喝水✓ 日間拉上窗簾和百葉窗遮陽，有涼風時打開窗戶✓ 保存一份緊急聯絡號碼清單✓ 穿輕便寬鬆的衣服✓ 在一天最熱的時候避開日曬。若須外出，請呆在蔭涼處並帶上充足的水✓ 盡可能多呆在涼爽或有空調的建築物中(如購物中心、圖書館、電影院或社區中心)✓ 每日與家人或朋友保持聯絡✓ 在風扇前放一碗冰塊來製造涼風✓ 將襪子裝滿大米放入冷凍室，做一個便宜的‘冷敷袋’✓ 將一塊布浸入冷水中，然後用來擦臉、頸部和手臂✓ 把腳放入涼水中，沖涼水澡(而非冷水澡)✓ 給寵物的飲水碗中放入冰塊✓ 食用色拉、水果和冷湯等冷餐。確保妥善存放需要冷藏的食物✓ 將運動量保持在最低水平，感到疲勞就休息✓ 在一天最涼爽的時候做家務✓ 熱浪期間注意收聽和留意提供更多資訊的新聞報道✓ 對住房停電做好計劃

有關炎熱天氣保持安全的詳情，請致電電話當值護士(NURSE-ON-CALL)專線，電話：1300 606 024(每周7天、每天24小時開通)

緊急情況請致電000叫救護車