

战胜炎热提示

身体降温



- 湿衣服有助于降低体温
- 在颈部/手腕处使用浸湿的布或冷敷袋
- 坐入或将腿放入凉水(不是冷水)浴缸里

补充水分



- 喝水/清凉液体
- 吃新鲜水果和沙拉
- 在感到口渴之前就喝水。口渴不是脱水的唯一指标

减少室内热度



- 白天:关闭窗户以便为生活和工作区域降温,并使用窗户遮挡物、空调和喷雾器
- 夜间:保持窗户打开,并在窗户附近放置电风扇以便让凉爽空气进来

保护宠物



- 提供遮荫、清凉饮用水以及凉水浴
- 切勿将宠物留在车内无人看管或受到阳光直射
- 计划在一天中较凉爽的时段进行户外活动。沥青对于裸露的爪子来说可能太热

避免日晒



- 戴宽沿透气的帽子或使用雨伞
- 在一天中最热的时段避免/限制剧烈活动
- 如果需要在外面,应找阴凉处
- 涂抹防晒霜

咨询医生



- 如正在服用药物,请向您的医生、护士或药剂师咨询您是否需要格外小心
- 在炎热的天气里,某些医疗状况可能会使身体更加脆弱,增加受到热伤害的机率

查问他人情况



- 尽可能拜访或打电话给家人

避免/限制酒精和咖啡因



- 这些会导致脱水

极端高温可能会很危险。

www.healthlinkbc.ca/more/health-features/beat-heat

www.bchousing.org/projects-partners/extreme-heat