

注意安全： 高溫相關症狀

了解徵兆

熱疹：紅疹或粉紅疹，通常出現在汗水聚集的地方。

熱衰竭：大量出汗、虛弱、頭暈、噁心、嘔吐和昏厥。

熱痙攣：疼痛的肌肉痙攣，因脫水和過度出汗而缺乏營養所致。

中暑：頭暈、頭痛、迷迷糊糊和昏厥，皮膚可能炎熱乾燥或潮濕。此乃緊急醫療狀況，請即尋求醫療協助並馬上為患者降溫。

如出現這些症狀，請諮詢醫療服務提供者，或致電 Health811（文字專線：
1-877-797-0007）。

如發生緊急醫療狀況（如喪失意識），請即致電緊急服務。

做好準備

保持水分：多喝涼爽的液體。喝水為最佳。

保持涼爽：穿著淺色寬鬆衣物，戴帽並塗上防曬霜。

留在室內：在一天當中最熱的時間（通常是正午至下午2點），留在有冷氣的房屋或公共建築（例如商場、圖書館或避暑中心）。



保持屋內舒適：晚上打開窗戶，保持微風。日間則關上遮陽篷、窗簾或百葉窗，以降低室內溫度。

關注朋友、家人和鄰居的狀況：每天問候他們的情況，特別是那些面臨較高風險或沒有冷氣可用的人士。