

# 做好准备： 极端高温



气候变化可能会增加热浪的频率、强度和持续时间。

## 安全提示：

极端高温下容易长痱子，或出现热痉挛、热衰竭、中暑等状况。

### 保证水分摄入：

- 即使不渴，也要每隔 15 到 20 分钟喝一次水。不建议饮用含酒精和咖啡因的饮料，因其可能导致脱水。
- 与其他人（包括宠物/动物）保持联系，确保他们也饮用大量冷饮。

### 保持凉爽：

- 待在室内，减少阳光直射。一天中最热的时候，请待在有空调的公共建筑内（如商场、图书馆、降温站等）。
- 穿浅色、宽松的衣服。
- 常洗凉水澡或淋浴。如果无法经常洗澡/淋浴，可经常用凉的湿毛巾擦澡。
- 如果没有空调，就呆在低楼层，并尽可能吹风扇。

### 如果您在户外：

- 安排在一天当中较凉爽的时段进行户外活动。
- 切勿将人或动物留在停放的车内或阳光直射的地方。
- 戴帽子保护脸部，戴防紫外线眼镜保护眼睛，涂抹防晒霜（SPF 大于 30）预防皮肤癌。

## 如何准备：

### 房屋隔热



用窗帘、百叶窗或遮阳篷遮住上午或下午阳光照射到的窗户。尽量夜间开窗通风。

### 了解最新消息



热天外出前，请查看天气预报，了解温度、湿度、紫外线指数和空气质量。

### 备好应急包



将额外的水和季节性物品——如防晒霜和太阳镜（带紫外线和辐射防护功能）或喷雾器——放入应急准备包中。

### 关注弱势人群的状况



关注年长的家人、邻居和朋友的状况，尤其是病人或残疾人。如果可以的话，请为他们提供防暑降温 and 补充水分的用品。

### 查找避暑中心



一些城市在极端高温期间会提供降温站。知道何时出发——尤其是在没有空调的情况下——做好准备，随时搬迁。

### 如果您感到头晕、虚弱或太热了：

- 转移到凉爽的地方
- 坐着或躺下休息
- 喝水

如果您感觉没有好转，请立即寻求帮助。

# 做好准备： 极端高温



## ☀ 户外安全：

- 穿浅色、宽松的衣服，涂抹防晒霜，戴太阳镜和能保护脸部的帽子。
- 经常喝水（每 15-20 分钟一次）。避免饮酒/摄入咖啡因。
- 切勿将人或动物留在停放的车内或阳光直射的地方。

## ☀ 室内安全：

- 常洗凉水澡或淋浴，用冷水洗手。
- 确保在停电的情况下，有多种方式降温。
- 呆在低楼层，尽量开空调。
- 吹风扇、敷冰袋亦可助眠。

## ☀ 保持凉爽：

- 上网查看当地天气预报。
- 一天中最热的时候，请待在有空调的公共建筑内（如商场、图书馆、降温站等）。
- 了解高温病的症状。如果您感到头晕、虚弱或太热了：在阴凉处坐下/躺下、喝水、用凉水洗脸。如果您感觉没有好转，请寻求帮助。

# 做好准备： 冬季风暴

在加拿大，冬季风暴造成的死亡人数比龙卷风、雷暴、闪电、洪水和飓风造成的死亡人数总和还要多。

大雪和冰冻会使道路变得险峻，电力供应也会中断。



## 安全提示：

- 非必要不出行。
- 多穿几层轻便衣服，戴上手套和帽子。穿防水隔热靴，保持双脚温暖干燥，防止在冰雪路面上滑倒。
- 定期检查是否有冻伤，即脸部和身上（尤其是耳朵、鼻子、脸颊、手脚）是否出现麻木或泛白。
- 铲雪时要经常休息，避免过度劳累。用岩盐和沙子融化冰层，改善人行道和车行道的牵引力。
- 将宠物带入室内，将牲畜赶往有非冰冻饮用水的庇护所。
- 在农村地区：暴风雨期间，如果要去外屋，要在房子和外屋之间绑一条救生绳。安装防雪栅栏，减少道路和小径上的积雪。

## 如何准备：

### 居家过冬



对墙壁和阁楼进行隔热处理，对门窗进行填缝或加装防风雨条，安装防风窗或用塑料薄膜遮挡窗户。每年清洁和检查一次供暖设备和烟囱。

### 应季准备应急包



将额外的毯子和保暖衣物一并放入您的应急准备包（如家用包、车用包）中。多备几种保暖方法，以防停电。

### 关注弱势人群的状况

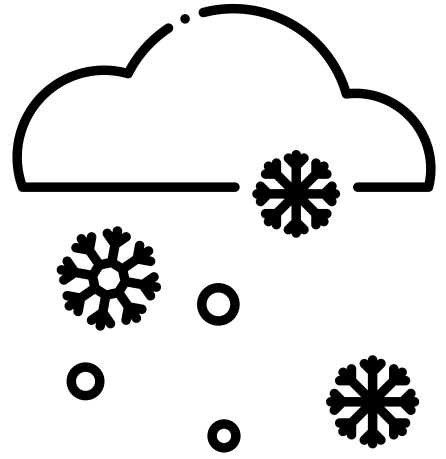


关注年长的家人、邻居和朋友的情况，尤其是病人或残疾人。如果可以的话，请为他们提供防暑降温 and 补充水分的用品。

### 了解最新消息：

- 上网查看当地天气预报。
- 查看 Ontario 511，了解路况和驾驶信息。
- 请咨询当地教育局，是否有停课和取消校车的通知。
- 有关除雪服务的信息以及雪灾紧急情况下的特殊规定，请咨询当地市政府。

# 做好准备： 冬季风暴



## 户外安全：

- 穿着适当（包括件数、帽子、手套、靴子）
- 在室内休息取暖
- 定期检查是否有冻伤

## 准备过冬应急包：

- 将额外的毯子、保暖衣物和配件一并放入您的家用和车用工具包中。
- 多备几个热源，以防停电。
- 将电子设备充满电
- 所有起居室都要放手电筒电池

## 了解最新消息：

- 上网查看当地天气预报。
- 查看 Ontario 511，了解路况和驾驶信息。非必要不出行。
- 请咨询当地市政府，查询除雪服务和取暖中心的相关信息。