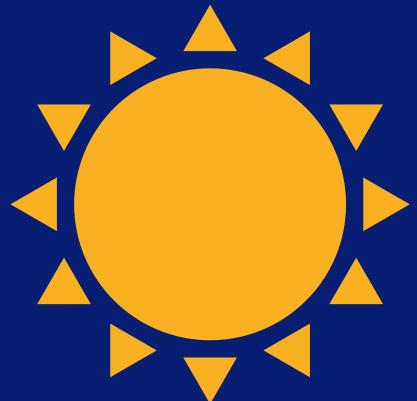


做好準備： 極端高溫

氣候變化料將增加熱浪的頻率、強度和持續時間。



安全貼士：

極端高溫會導致您患上熱疹、熱痙攣、熱衰竭和中暑。

保持水分：

- 即使不口渴，也要每 15 至 20 分鐘喝一次水。含酒精和咖啡因的飲品可能會導致脫水，因此不建議飲用。
- 留意其他人（包括寵物/動物）的狀況，確保他們也飲用了充足的涼爽液體。

保持涼爽：

- 留在室內以避免陽光照射。在有冷氣的公共建築（例如商場、圖書館、避暑中心）度過一天當中最炎熱的時間。
- 穿著淺色寬鬆衣物。
- 經常淋浴或浸浴。如果您無法經常淋浴/浸浴，請經常用清涼的濕毛巾擦拭身體。
- 如果沒有冷氣，請留在較低樓層，並盡量使用風扇。

如果您在戶外：

- 安排在一天當中較涼爽的時間進行戶外活動。
- 請勿將人或動物留在停泊的車內或受陽光直射的地方。
- 戴帽以保護臉部，戴上防紫外線眼鏡以保護雙眼，並塗抹防曬霜（SPF 或 Å 級以上）以預防皮膚癌。

如何準備：

為房屋隔熱

用窗簾、遮陽簾或遮陽篷遮蔽早晨或下午有陽光的窗戶。可以的話，請在夜間打開窗戶，保持通風。

隨時了解最新資訊

在炎熱天氣下出門前，請先查看天氣報告，了解溫度、濕度、紫外線指數和空氣質素。

備妥應急包

在應急用品包中，準備額外的水和季節用品，譬如防曬霜和太陽眼鏡（須全面的 UVA 和 UVB 防護）或噴霧瓶。

關注弱勢群體的狀況

關注年齡較大的家庭成員、鄰居和朋友，尤其是患病人士或殘障人士。如果可以的話，請提供用品，讓他們保持涼爽和水分充足。

尋找避暑中心

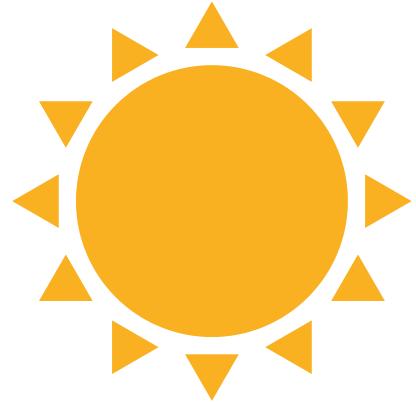
部分市政當局會在高溫下開放避暑中心。了解何時動身——特別是當無法使用冷氣時，請在必要時做好搬遷的準備。

如果您感到頭暈、虛弱或過熱：

- 轉移至涼爽的地方
- 坐下或躺下休息
- 喝水

如果短時間內仍覺不適，請即尋求協助。

做好準備： 極端高溫



戶外安全：

- 穿著淺色寬鬆衣物，塗抹防曬霜，並佩戴太陽眼鏡和保護臉部的帽子。
- 經常喝水（每 15-20 分鐘一次）。避免攝取酒精/咖啡因。
- 請勿將人或動物留在停泊的車內或受陽光直射的地方。

室內安全：

- 經常淋浴或浸浴，用冷水沖洗手腕。
- 確保在停電的情況下，有多種方式降溫。
- 留在較低樓層，盡量使用冷氣。
- 使用風扇和冰袋來協助您舒適睡眠。

保持涼爽：

- 上網查看當地天氣和天氣預報。
- 在有冷氣的公共建築（例如商場、圖書館、避暑中心）度過一天當中最炎熱的時間。
- 了解高溫相關症狀的徵兆。如果您感到頭暈、虛弱或過熱：在涼爽的地方坐下/躺下，多喝水，用冷水洗臉。如果短時間內仍覺不適，請即尋求協助。

做好準備： 冬季風暴

冬季風暴在加拿大造成的死亡人數，超過龍捲風、雷暴、閃電、洪水和颶風的總和。

大雪和冰會使道路變得危險，並中斷電力供應。



安全貼士：

- 避免不必要的外出。
- 穿著多層輕盈的衣服，並戴上手套和帽子。穿上防水隔熱靴，保持雙腳溫暖乾燥，避免在冰雪上滑倒。
- 定期檢查有否凍傷——臉部和身上（尤其是耳朵、鼻子、臉頰和手腳）是否有麻木或泛白區域。
- 經常休息，避免在鏟雪時過度用力。使用岩鹽和砂礫來融冰，並增加側道和車道的牽引力。
- 將寵物轉移至室內，並將牲畜轉移至提供非結冰飲用水的有蓋區域。
- 鄉郊地區：風暴期間，在房屋和您可能需要前往的任何附屬建築物之間，架設救生索。安裝防雪柵欄，減少道路和小徑上的積雪形成的雪堆。

如何準備：

讓房屋為過冬做好準備

為牆壁和閣樓做好保溫，填補縫隙或安裝防風雨門窗，安裝雨窗或用塑膠遮蓋窗戶。每年清潔並檢查供暖設備和煙囪一次。

因應季節準備應急包

將額外的毛毯和保暖衣物放入應急包（房屋應急包和車上應急包）。針對停電，準備好多種保暖方式。

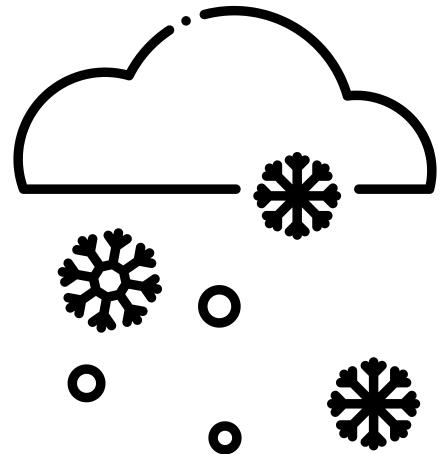
關注弱勢群體的狀況

關注年齡較大的家庭成員、鄰居和朋友，尤其是患病人士或殘障人士。如果可以的話，請提供用品，讓他們保持涼爽和水分充足。

隨時了解最新資訊：

- 上網查看當地天氣和天氣預報。
- 敬請瀏覽 Ontario511，了解路況和駕駛資訊。
- 請向當地教育局查詢停課和校巴服務終止相關資訊。
- 請向市政部門查詢雪災緊急情況下的鏟雪服務和特別規定。

做好準備： 冬季風暴



戶外安全：

- 穿著適合天氣的衣物（層疊、帽子、手套、靴子）
- 室內休息，讓身體暖起來
- 定期檢查有否凍傷

準備冬季應急包：

- 將額外的毛毯、保暖衣物和配件放入房屋應急包和車上應急包
- 針對停電，準備好多種取暖方式
- 保持電子用品充滿電
- 在家中所有主要房間放置電筒電池

隨時了解最新資訊：

- 上網查看當地天氣和天氣預報。
- 敬請瀏覽 Ontario . 11，了解路況和駕駛資訊。避免不必要的外出。
- 請向當地市政部分查詢有關鏟雪服務和避寒中心的資訊。