



紧急联系方式

去何处寻求帮助

如有不适, 请与医生联络或到就近的医院急诊室就诊。



遇到紧急情况时, 请拨打000呼叫救护车。

更多信息

欲了解更多有关酷热天气和其它紧急情况的信息, 请登录威洛比市政厅网站:



欲了解更多有关如何做准备应对酷热天气的信息, 请登录新南威尔士州政府网站:



由“新州灾难恢复计划”资助。在此表达的观点并不一定代表新州政府的观点。

检查清单

热浪来袭时您会给谁打电话求助?

名字: _____

电话: _____

热浪来袭时您会联系谁, 确保他们安好?

名字: _____

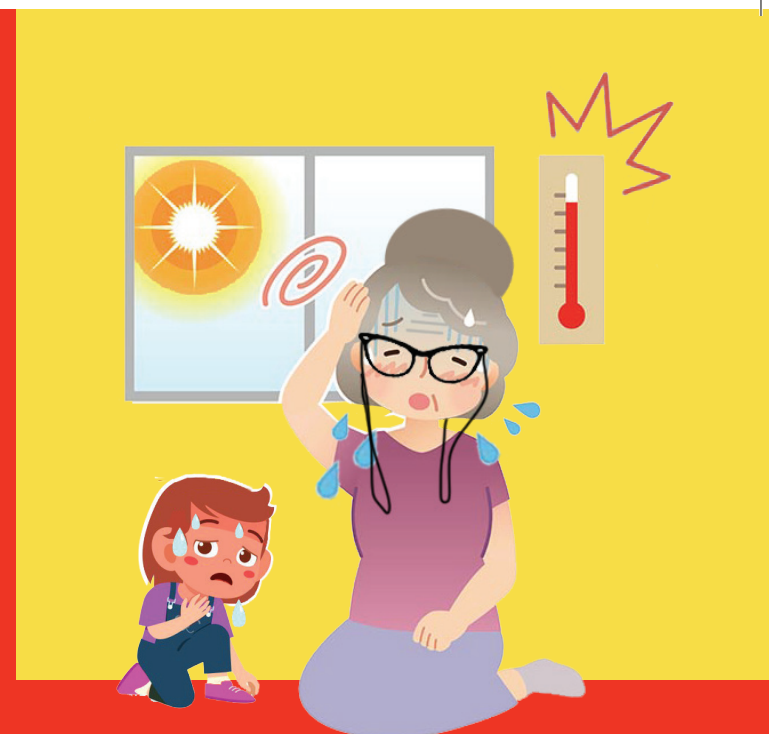
电话: _____

如果家里太热您会去哪?

您是否有:

-  手电筒
-  收音机
-  备用电池
-  冷的饮用水
-  冰块备在冷冻柜里
-  风扇

欲了解更多有关紧急情况的中文信息, 请访问威洛比市政厅网站:



做好应对酷热天气的准备

酷热天气可致病。

注意以下体征和症状:



头晕



头痛



缺水



昏厥

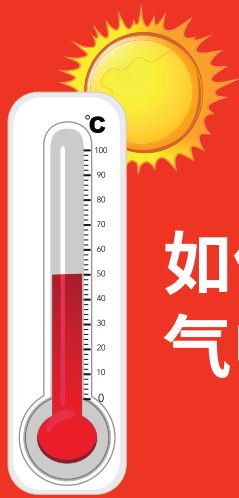


意识模糊



恶心或呕吐





如何在酷热天气中保持安全



在高温天保持凉爽



补充水分:

- » 多喝水
- » 不喝酒精饮料和含糖饮料



保持身体凉爽:

- » 洗个冷水澡
- » 穿浅色宽松的衣服
- » 在最热的时候,也就是上午11点到下午5点之间远离日晒



让家里保持凉爽:

- » 白天关上门窗和百叶窗,挡住阳光
- » 晚上打开窗户,让凉风进来

了解酷热天气的风险

有些人在天气炎热时生病的风险比其他人高。

热浪来袭时,您可以通过问候易受影响的家人、朋友和邻居来提供帮助。

风险较大的人群包括:



婴儿和儿童



老年人



有既有疾人士



孕妇

现在就为酷热天气做好准备



检查空调和风扇



安装百叶窗或窗帘来遮盖窗户



冰箱里备有冰块



准备应急用品箱以防停电:手电筒、电池、收音机等



咨询医生,了解您的疾病是否会受高温天气的影响



制定计划:知道打给谁求助,并且列出人名和电话号码

您的住处是否太热? 找一个凉爽的地方

当地图书馆

游泳池

朋友或亲人家里

装有空调的公共建筑物内,如商场

有树、阴凉处和水的当地公园