



## 健康建议

# 天热时保持健康

### 每个人

- > 饮用大量流质
- > 尽量留在开有风扇或空调的室内
- > 如果你必须外出，尽量清早或傍晚时去，并待在阴凉处
- > 穿浅色的宽松衣服并在出门时戴上帽子
- > 总是搽上足够的防晒霜
- > 不要在非常炎热的时候在户外进行大量运动
- > 在脸部和身上用保湿喷雾器喷上雾水以帮助睡眠
- > 继续服用任何你定期服用的药物，即使你因为天热而感觉不适

### 婴儿和小孩子

- > 天热时需要仔细关注婴儿和小孩子，因为他们容易在很短的时间内就生病
- > 车内会因热变得很危险 – 永远不要把婴儿、小孩子或宠物单独留在车内，即使空调开着也不行
- > 如果你怀着孕或在母乳喂养，就应该比平时喝更多的水
- > 天热时在外面要始终穿上鞋子 – 地面会很容易烫伤婴儿或小孩子的脚

### 其他人群

- > 每天至少两次查看老年人的状况，尤其如果他们是单独生活的话
- > 确保老年人在天热时使用空调 - 始终确定是设定在“制冷”上

### 你们家

- > 白天拉上窗帘，关上百叶窗和窗户以保持室内凉爽
- > 如果安全的话，晚上把窗户开着以便让凉爽的空气进来
- > 在你自己家里时尽量少穿点衣服以保持凉快
- > 天热时细菌会很快滋生在食物上而使你生病 – 把所有新鲜食物保存在冰箱里
- > 动物在十分炎热的日子可能会患病甚至死亡，所以让它们留在屋内或确保它们在花园里有阴凉处可以待着，而且始终要给它们准备充足的水

### 可以获得以下帮助

- > 如果你认为你生病了：
  - 告诉你当地的药剂师或打电话给你的家庭医生
  - 拨打1800 022 222 致电给 *healthdirect Australia*（澳洲健康直线）
  - 老年人可以和红十字会登记，之后会有一位义工一天三次打来电话以确保他们无恙。登记请拨打电话 1800 188 071

**如果你病得很重，去最近的医院就诊或拨打000 叫救护车**

感谢南澳州政府南澳卫生部提供内容。

**This document can be made available in alternative formats on request for a person with disability.**

© Department of Health 2018

Copyright to this material is vested in the State of Western Australia unless otherwise indicated. Apart from any fair dealing for the purposes of private study, research, criticism or review, as permitted under the provisions of the *Copyright Act 1968*, no part may be reproduced or re-used for any purposes whatsoever without written permission of the State of Western Australia.

[healthywa.wa.gov.au](http://healthywa.wa.gov.au)