

暑天保健

安全度過炎熱季節的訣竅

- ☑ 多喝水
- ☑ 在大熱天，安排好一天的時間，從上午11點到下午5點最好不要外出。
- ☑ 身體儘量少活動
- ☑ 避免喝酒，也不要吃辣的東西，不要喝甜的飲品
- ☑ 關心一下年齡較大的朋友、鄰居和親戚，尤其是那些單獨生活的老人。
- ☑ 穿棉布或其他天然纖維製成的衣服，顏色要淺，而且要寬鬆一些。
- ☑ 沖涼或洗冷水澡。
- ☑ 設法保持室內涼爽，例如：安裝窗戶遮陽裝置；拉上窗簾、門簾；如果安全的話，晚上打開窗戶，讓涼風吹進來。
- ☑ 如果有冷氣機，在需要使用之前就應該保證冷氣機能夠正常工作。
- ☑ 如果家裡沒有冷氣，那麼最好是去比較涼爽的地方，比如圖書館、購物中心或電影院。儘量早一點去，免得在中午前後出門

如果您理解英語比較吃力，請與翻譯及口譯服務中心聯絡，電話是：131 450



Health

Traditional Chinese

中暑有什麼症狀？

- 頭暈
- 特別口渴
- 頭腦不清醒，動作不協調
- 頭疼
- 皮膚乾燥
- 噁心嘔吐
- 虛脫
- 意識喪失

如果有人出現上述症狀， 應該採取下列措施：

- 將他們移到涼爽的地方。
- 用冷水給他們擦身子降溫。
- 如果他們還清醒，鼓勵他們喝水。
- 撥打零零零（000）叫救護車。

關於炎熱天氣保健的詳細資料，請見：
www.health.nsw.gov.au 或
www.mhcs.health.nsw.gov.au