

暑天保健

安全度过炎热季节的诀窍

- ☑ 多喝水
- ☑ 在大热天，安排好一天的时间，从上午11点到下午5点最好不要外出。
- ☑ 身体尽量少活动
- ☑ 避免喝酒，也不要吃辣的东西，不要喝甜的饮品
- ☑ 关心一下年龄较大的朋友、邻居和亲戚，尤其是那些单独生活的老人。
- ☑ 穿棉布或其他天然纤维制成的衣服，颜色要浅，而且要宽松一些。
- ☑ 洗冷水澡。
- ☑ 设法保持室内凉爽，例如：安装窗户遮阳装置；拉上窗帘、门帘；如果安全的话，晚上打开窗户，让凉风吹进来。
- ☑ 如果有空调，在需要使用之前就应该保证空调机能够正常工作。
- ☑ 如果家里没有空调，那么最好是去比较凉爽的地方，比如图书馆、购物中心或电影院。尽量早一点去，免得在中午前后出门

如果您理解英语比较吃力，请与翻译及口译服务中心联络，电话是：131 450



Health

Simplified Chinese

中暑有什么症状？

- 头晕
- 特别口渴
- 头脑不清醒，动作不协调
- 头疼
- 皮肤干燥
- 恶心呕吐
- 虚脱
- 意识丧失

如果有人出现上述症状， 应该采取下列措施：

- 将他们移到凉爽的地方。
- 用冷水给他们擦身子降温。
- 如果他们还清醒，鼓励他们喝水。
- 拨打零零零（000）叫救护车。

关于暑天保健的详细资料，请见：
www.health.nsw.gov.au 或
www.mhcs.health.nsw.gov.au