

讓每個人都 安全度夏



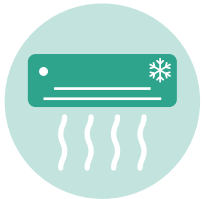
確保安全遠離極端炎熱



留意中暑跡象

在夏天，連續多天的炎熱天氣可能對人體非常危險。太熱會使人生病。加州衛生部建議瞭解以下症狀以及如何幫助中暑患者：

- 熱射病：皮膚發紅發燙乾燥、體溫非常高、頭暈、噁心、混亂奇怪的行為或失去意識、脈搏加快或搏動性頭痛。請致電 9-1-1。
- 中暑：大量出汗、痙攣、頭痛、噁心或嘔吐、疲倦、虛弱、頭暈及昏厥。如果出現嘔吐或症狀惡化或症狀持續超過 1 小時，請轉移到陰涼處並尋求醫療幫助。



保持涼爽

當溫度極高時，請確保：

- 保持水分。不要等到口渴才喝水。
- 在戶外穿寬鬆、輕便、淺色的衣服並戴帽子。
- 塗抹防曬霜並避免過多日曬。
- 在一天中最熱的時候放慢速度並避免運動。

盡可能待在有空調的建築物內。如果你家中沒有空調，或者遇到停電情況，請找一處公共場所以避開高溫：

- 圖書館、購物中心及社區中心都是涼爽能避暑的地方。
- 詢問鄰居、朋友或家人是否有避暑地點可以一起消磨時間。
- 致電您當地縣市的電話，尋找靠近您的避暑地點。

如果您在戶外工作：

- 休息一下，讓自己涼快下來。
- 您的雇主必須為您提供水、休息及陰涼處。



留意其他人

- 對於 65 歲或以上的人來說，高溫尤其危險。請與能夠在戶外天氣炎熱時每天給您打兩次電話或來查看您兩次的朋友、親戚或鄰居制定計劃。
- 將寵物帶入室內。確保他們有充足的淡水。
- 每當您停車時，請確保每個人都下車。切勿將兒童、成人或動物單獨留在停放的車輛內。車內溫度在最初 10 分鐘內可能會上升近 20 度，導致中暑或死亡。

