



# 炎熱的天氣 可能帶來危險

## 每個人都可能受到炎熱天氣的影響

- 儘量避免在一天中最炎熱的時候外出。如必須外出，應尋找陰涼或避光的地方。
- 拉上窗簾和百葉窗遮擋陽光，使用風扇或空調，保持家中涼爽。
- 將家務或鍛煉等體力活動限制在更涼爽的清晨時進行。
- 即便未感覺口渴也應該全天喝水，外出時隨身攜帶一瓶水。
- 為未滿6個月的嬰兒增加餵奶的次數。
- 對於年齡較大的孩子，應經常給他們喝水，保持水分充足。
- 切勿將嬰兒或孩子獨自留在汽車裡。
- 如果您患有慢性疾病，需定期服藥或有飲品攝入量的限制，請向醫生詢問如何在炎熱條件下管理健康。
- 與家人和朋友保持聯繫。

如需更多貼士，請訪問: [health.nsw.gov.au/beattheheat](https://health.nsw.gov.au/beattheheat)

