

多倫多炎熱天氣警告

多倫多的炎熱天氣應變計劃協調多倫多市政府及社區組織在酷熱天氣之下採取預防疾病的措施。

當炎熱天氣因高溫及其他原因變得極其悶熱時，公共衛生署署長便會發出炎熱天氣警告，更可能升級至酷熱天氣警告。

炎熱天氣警告是指由一股炎熱氣流帶來的環境因素，可能導致死亡數字比同期一般較高，這種可能性高達百分之 65 以上。

酷熱天氣警告是指由一股炎熱氣流帶來的環境因素，可能導致死亡數字比同期一般較高，這種可能性高達百分之 90 以上。

如果您感到不適、暈眩、呼吸困難或神志不清，立即看醫生或前往最近的醫院就診。

遇上緊急情況，致電 **911**。

如需進一步了解酷熱天氣對健康的影響，致電紅十字會炎熱天氣資訊熱綫
416-480-2615

如需進一步了解如何安度夏日，致電多倫多健康熱綫
416-338-7600 或瀏覽
www.toronto.ca/health

夏日安全提示 助您對抗熱浪

炎夏、藥物 與酒精

享受夏日 安全第一

Chinese – Beat the Heat – Drugs and Alcohol

416.338.7600
toronto.ca/health

 **TORONTO**
Public Health

416.338.7600
toronto.ca/health

 **TORONTO**
Public Health

在夏天，高溫、高濕度加上煙霧，
可以構成極大危險。

如果下列情況適用於您，要加倍小心：

- 大量喝酒
- 使用違禁藥物
- 服食精神病藥物
- 年老
- 有心臟或肺部疾病

某些藥物使您的身體較難調節體溫。如果您同時服食兩種或以上藥物，可能會有較大風險患上炎熱天氣引起的病患。(參閱“炎夏與藥物”單張。)

夏天的暑熱和潮濕對下列人士
也非常危險：

- 長者
- 長期病患者 (例如糖尿病、心臟及呼吸系統疾病) 或自己不能行動或轉換姿勢的人
- 嬰兒及學前兒童
- 進行劇烈運動或在戶外長時間從事體力勞動的人
- 服食某些藥物的人，例如精神病藥物
- 露宿或居住環境簡陋的人

如何預防炎熱天氣引起的疾病：

- 即使您不感到口渴，也要喝大量開水和天然果汁。避免喝酒精飲品、咖啡和可樂。
- 穿寬鬆、淺色的衣服及戴上帽子。
- 盡量避免曬太陽。如果您必須外出，應盡量留在遮蔭的地方。
- 不要操勞，多休息。如果您必須走遠路，盡量選擇清早或傍晚的時候。
- 前往有空調的地方，例如社區中心或活動中心。
- 不時用冷水淋浴。一些活動中心及康樂中心設有公共淋浴間。
- 嘗試到湖邊或水邊較涼快的地方。
- 如果您日間在戶外睡覺，應找一個遮蔭數小時的地點。記著太陽是移動的。

如果您出現下列炎熱天氣病患症狀，
應向親友或醫生求助：

- 呼吸急促或呼吸困難
- 軟弱無力、暈眩或暈倒
- 比平時疲倦
- 頭痛
- 神志混亂
- 噁心

您可以用下列方法幫助患上炎熱
天氣病患的人：

- 致電求救。
- 把他身上多餘的衣服脫下來。
- 用溫水替他抹身或洗澡。
- 把他搬到較涼快的地方。
- 給他啜飲冷水而非冰水。

在酷熱的天氣裏，處身一個較涼快的
環境即使只有數小時，已足以降低核
心體溫，有助拯救生命。
