

# 克服高溫

## 房東熱天防護計劃 簡單三部曲

2011年9月

身為住宅樓的業主或房東，您在保護身體虛弱的房客免於極端高溫中起著重要作用。請遵照這些簡單步驟，幫助預防與高溫相關的疾病及死亡。

### 第1步 – 瞭解危險

雖然極端高溫可能會給任何人帶來健康風險，但有些人更容易得高溫病，如果他們能使用樓房中有空調的地方，並且有人給他們打電話或拜訪他們，確保他們安康，會對他們有好處。

容易得高溫病的人士包括：

- 長者
- 嬰幼兒
- 慢性病患者，比如心臟病或呼吸道疾病，行動不便者以及患有某些心理健康疾病的人士
- 使用某些藥物的人士
- 在戶外工作或運動的人士
- 獨居者

### 第2步 – 制定計劃

在夏季來臨前，為您的建築物制定一項熱天防護計劃。

- 在建築物中專設一間帶空調的公用房間，作為乘涼室。
- 填寫**夏季高溫安全通知**，說明乘涼室的方位，並把通知張貼在房客能看到的地方。如要獲取此通知，請瀏覽[www.toronto.ca/health](http://www.toronto.ca/health)，並在A-Z索引中按一下Heat。
- 教育房客如何保護自己免於極端高溫及高溫病症狀。
- 知道哪些房客容易得高溫病，特別是獨居者、行動不變者或患有某些慢性病的人士。
- 知道最近的有空調的地方或乘涼中心在哪裡。

### 第3步 – 採取措施

在整個夏季都採取措施，特別是在發出高溫/極端高溫預警的日子。

- 為房客提供乘涼室避暑。
- 在房客能看到的地方，張貼夏季高溫安全通知，告知乘涼室的方位。
- 定期查問容易得高溫病的房客。
- 鼓勵住戶去建築物中的涼爽房間或有空調的地方。
- 提醒房客注意補充水分，並告知克服高溫的其他小貼士。
- 如果房客體溫很高，且思維混亂、停止出汗或意識不清，則應致電911。等待急診服務抵達期間，做以下事情幫助患者：把患者移到較涼爽的位置，用冷水擦拭大片皮膚或衣服，並給患者搧風。

Chinese-BEAT THE HEAT-Hot Weather Protection Plan.3Simple Steps

Call **311**

[toronto.ca/health](http://toronto.ca/health)

 **TORONTO** Public Health