

# 今個冬天注意保暖



## 分層穿搭

戴冷帽、連指手套；外層選擇防水、防風物料；穿防水冬靴。



## 遮蓋裸露皮膚

盡量遮蓋皮膚，以防凍傷。



## 保持乾爽

如衣物被弄濕，應立即更換乾身衣物，以免出現失溫。



## 預先計劃

留意天氣報告；如預測有惡劣天氣，減少戶外活動或改期。



## 入內取暖

在設有暖氣的室內地點定時休息。



## 關顧他人

關心家人、朋友及鄰居，特別是獨居長者，確保他們保暖。



## 活動時注意安全

在雪地穿舒適的冬靴（楦頭較闊、低鞋踝），並穿色彩鮮明的衣物。



## 留心求助

如見有人因嚴寒需要協助，請致電 311；緊急情況請電 911。

