



战胜酷暑

保持凉爽并注意安全

保持凉爽



及时补充水分

即使不觉得口渴也要经常喝水。用冰块帮助身体降温。



炎热天气下的服装

穿宽松、浅色、透气的衣服，并戴宽边帽。采取防晒措施，保护自己。



在最高温时段减少活动

把户外活动安排在清晨或傍晚。尽量待在阴凉处。



用水降温

洗个凉水澡、穿湿的衣服，或者把湿布敷在身上。



遮挡阳光

在一天最热的时段拉上百叶窗或窗帘。



让凉爽空气进入室内

在晚上打开窗户。在打开的窗户前使用风扇，为主要房间降温。封堵缝隙，避免室内凉爽空气离开。



避免增加热源

避免使用烤箱、干衣机和洗碗机。选择简单或无需烹饪的餐食。尽可能关闭不必要的灯具和电子设备。



寻找凉爽的场所

在感到不适之前，在阴凉处或有空调的地方休息 2 到 3 小时。在toronto.ca/CoolSpaces上查找附近地点。

注意安全



监测室内温度

使用电子室温计。如果室内温度持续高于 26°C，会影响健康，特别是容易受高温影响的人士。如果室内温度达到 31°C 或更高，每天最少应该待在较凉爽的空间 3 小时。



安排探访

请家人、朋友和邻居在酷热天气时到家中探望您，以防您需要帮助，尤其是独居并有健康状况的人士，或者独居的老年人。



切勿将人或宠物留在停放的车辆内

即使打开车窗，车内的温度也会迅速升高。



提前计划并随时了解最新信息

下载 WeatherCAN 应用程序查看天气预报，并接收提醒，帮助您采取额外的防护措施。



了解中暑的症状

留意头晕、头痛、恶心、肌肉痉挛、极度口渴和乏力等症状。



拨打 911

如果有人出现意识混乱、昏迷、呕吐或情况正在恶化。

寻找纳凉场所和防暑安全诀窍

