



擊退熱浪

保持涼爽，注意安全

保持涼爽



保持水分充足

定時喝水，即使尚未感到口渴。使用冰塊幫助身體降溫。



炎熱天氣穿著須知

穿著寬鬆、淺色、透氣的衣物，並戴上寬邊帽。保護自己，避免日曬。



限制高溫時段活動

將戶外活動安排在清晨或傍晚進行。盡可能留在陰涼處。



用水降溫

洗冷水澡、穿著濕上衣，或在身體敷上濕布。



遮擋陽光

在一天中最炎熱的時段關上百葉簾或窗簾。



引入較涼空氣

在夜間打開窗戶。在打開的窗戶前使用風扇，為主要房間降溫。密封縫隙，將較涼空氣留在室內。



避免增加室內熱源

限制使用焗爐、乾衣機和洗碗機。選擇簡單或免烹煮的餐點。在可行情況下，關掉不必要的燈和電子設備。



尋找涼爽場所

在你感到不適之前，先到陰涼或有冷氣的地方休息 2 至 3 小時。請到 toronto.ca/CoolSpaces 尋找附近地點。

注意安全



監測室內溫度

使用電子室溫計。室內溫度持續高於 26°C 可能影響健康，尤其是易受高溫影響的人士。如果室內溫度達到 31°C 或以上，每日應至少到較涼快的地方逗留 3 小時。



安排探訪

在非常炎熱的日子，請家人、朋友和鄰居到家中探訪並確認情況，以防您需要協助；如果您獨居並有健康狀況，或您是獨居長者，尤其應這樣做。



切勿將人或寵物留在停泊的車輛內

即使車窗打開，車內溫度也可能迅速升高。



預先計劃並掌握資訊

下載 WeatherCAN 應用程式，以查看天氣預報並接收警報，幫助您採取額外防護。



認識熱病的徵兆

留意頭暈、頭痛、噁心、肌肉痙攣、極度口渴和虛弱的症狀。



致電 911

如果有人神志不清、失去知覺、嘔吐或情況惡化。

尋找涼爽場所與防暑安全須知

