

熱浪侵襲 檢查清單



Government
of South Australia



SES
RESCUE

Chinese (Traditional) | 繁體中文



熱浪侵襲 出現前

- ☐ 提早安排，以免於日間最酷熱時段外出
- ☐ 於室內使用冷氣機、風扇、窗簾或百葉窗等，預留乾爽房間之用
- ☐ 於鄰近位置搜尋可以到達的涼爽地方，例如購物中心或圖書館等
- ☐ 認識與熱浪相關的疾病警告，例如脫水等
- ☐ 為家人及寵物預留足夠食物、飲品或藥物
- ☐ 留意電台、電視及社交媒體發布的熱浪警告消息
- ☐ 計劃如何為寵物保持涼爽體溫及健康體魄

保持清爽

- ☐ 早上關閉窗戶、窗簾或百葉窗
- ☐ 將冷氣機調較至低溫模式使用
- ☐ 溫度稍低時才進行室外活動
- ☐ 外出時穿著寬鬆的淺色衣物、戴闊帽檐的帽及太陽眼鏡、塗上防曬
- ☐ 用冷水沐浴或者使用濕水細毛巾、冰袋或噴霧樽
- ☐ 於室內最清爽的房間就寢
- ☐ 為寵物用碗裝滿大量食水、準備清爽陰涼位置

補充水分， 避免脫水

- ☐ 多飲水。隨身攜帶水樽。
- ☐ 減少飲用咖啡、茶、酒精飲品、汽水或能量飲品

檢查

- ☐ 年幼兒童、長者以及某些疾病患者是否飲用足夠水分
- ☐ 親友及鄰舍使用冷氣機或風扇保持涼爽體溫

熱浪警告級別



建議



留意四周環境
適時採取行動



緊急警告

詳情請掃描 QR 代碼，瀏覽
ses.sa.gov.au/heatwave



危機情況
致電

000

緊急情況協助
致電

132 500

詳情致電

1800 362 361