

热浪 备忘清单



Government
of South Australia



RESCUE

Chinese (Simplified) | 简体中文



热浪 来临之前

- ☐ 提前做好计划，避免在一天最热的时候出门
- ☐ 在家里使用空调、风扇、窗帘或百叶窗，打造一个凉爽的房间
- ☐ 在附近找一处您可以去的凉爽的地方；如购物中心或公共图书馆
- ☐ 了解与高温有关的疾病症状，如脱水
- ☐ 为家人和宠物准备足够的食物、饮料和药物
- ☐ 在电台广播、电视与社交媒体了解最新热浪预警
- ☐ 计划好如何让宠物保持凉爽健康

保持凉爽

- ☐ 在早上关窗，拉起窗帘和百叶窗
- ☐ 空调开启至冷风设置
- ☐ 在相对凉快的时候做户外活动
- ☐ 外出时穿着宽松的浅色衣物，戴宽檐帽和墨镜，并涂抹防晒霜。
- ☐ 洗冷水澡，或使用打湿的小毛巾、冰袋或喷水壶
- ☐ 在家里最凉快的房间睡觉
- ☐ 为宠物准备大量的水，确保有凉爽的地点和遮荫处

补充水分， 避免脱水

- ☐ 多喝水。随身携带水。
- ☐ 少喝咖啡、茶、酒、软饮或功能饮料

察看

- ☐ 儿童、老年人和患有某些疾病的人群是否摄入足够的水分
- ☐ 家人、邻居和好友是否在开空调保持凉爽

热浪警报级别



建议



警戒和行动



紧急警报

如需更多资讯，
请扫描二维码，访问链接
ses.sa.gov.au/heatwave



生命危急时请
拨打紧急电话

000

如需紧急支援，
请拨打

132 500

如需更多资讯，
请拨打

1800 362 361