

## 溫馨提示：

### 今週酷熱天氣預告

當室外溫度極高時，心髒病發作、中風和腎衰竭的風險會增加。老年人、幼兒以及精神疾病和慢性病患者將面臨高度風險。

#### 請遵守：

- 待在有空調的場所。選擇有空調的商場、電影院、圖書館或其他涼爽的公共場所。
- 飲用大量流質，但要避免飲用含有酒精、咖啡因或大量糖分的飲料。
- 增加用餐次數，但要確保飲食均衡且清淡。
- 將有晨光和西曬的窗戶遮起來。
- 穿著輕爽的衣服。
- 避免給嬰兒穿厚重的衣服或用厚毯子包裹嬰兒。
- 去探視年長的鄰居和親戚，鼓勵他們保持涼爽並規律地多攝取水份。
- 限制自己曝露在直曬陽光下的時間。
- 不要將嬰兒、兒童、寵物或行動不便的人留在停放的車內，一分鐘也不要！汽車的溫度在幾秒鐘內就會變得有危險性！
- 只有在醫生允許的情況下才能服用鹽片。如果您正在進行限鹽飲食，請在增加鹽攝入量之前諮詢醫生。
- 確保兒童和寵物飲水充足。
- 中暑是非常嚴重的事情，如果不立即應對，可能會致命。注意這些症狀：溫度極高；皮膚發紅、發熱且乾燥；心跳快速且劇烈；精神錯亂和失去意識。如果有人出現這些症狀，請撥打 911！立即將病人移到涼爽的地方。
- 在某些健康狀況下，您的身體更難冷卻。某些藥物可以使您對高溫更敏感。諮詢醫生您的藥物或健康狀況是否會使您在高溫下面臨更大的風險。
- 在室外工作的人應經常休息以降溫。