

让我们互相助， 在高温下保持全

以下是一些帮助您在高温下照顾好自己、家人、朋友、宠物和邻居的步骤。

第1步：

确定哪些人这 需
要帮助，可能包
括老年人、年轻
人、独居者或 患
病者。



第2步：

在热天来临之前与他们谈谈。与他们分享 以下的应对策略，
自己也要遵守，以保持安全。



喝水



每天早
早上拉上窗帘
或百叶窗



待在室内，重新
安排活动时间



使用湿毛
巾，用凉水
洗澡



外出时戴帽子，
涂防晒霜



使用风扇
和空调



穿宽松轻
便的衣服

第3步：

热天时您可以通过
上门或打电话的方
式确认他们是否
安全。



如需了解更多信息，请访问 City of
Casey 网站或 扫描左侧 二维码

casey.vic.gov.au/stay-safe-heat

如果您或他人身体不适，请致电 1300 60 60 24
联系 **NURSE-ON-CALL**，获取 24 小时免费健康
建议，或鼓励他们去看医生。
紧急情况下，请拨打三个零 (000)。