

酷熱期

核査清單

知道該做些什麼能有助於你、你的家人及其他人的平安健康。

在熱浪來襲之前，你有沒有

- 提前計劃你的日常，以避免在一天中最熱的時間外出？
- 用空調、風扇、窗簾或百葉窗在你家裏準備一間涼爽的房间？
- 如果你沒有空調，在你所在地區找到一個涼爽的地方，如購物中心或公共圖書館？
- 了解暑熱疾病的跡象，如脫水？
- 確保你有足夠的食物(給家人和寵物的)，飲料和藥品？
- 查看廣播、電視和社交媒體上哪裏能找到熱浪警告？
- 考慮如何讓你的寵物保持涼快和健康？
- 冷水澡、一條濕的小毛巾、冰袋或噴霧瓶有助於降溫
- 把你的空調設定在25度，既保持涼爽還省錢
- 在房子裏最涼快的房間睡覺
- 確保為寵物提供很多碗水，以及涼快的所在和陰涼處。白天把它們帶進室內。

保持補水

- 大量飲水。隨身攜帶水
- 少喝咖啡、茶、酒、軟飲料或能量飲料。

查看並確保

- 嬰兒、幼兒，老年人和那些有特定健康問題的人們飲用足夠的水
- 家人、鄰居和朋友們使用空調或風扇以保持涼爽。

保持涼爽

- 早上關閉窗戶、百葉窗並拉上窗簾
- 在一天最熱的時間裏計劃呆在室內
- 在涼爽些的清晨或晚上進行戶外活動
- 外出時穿寬松的淺色衣服，戴有檐帽和太陽鏡並塗抹防曬霜。

與國家寬帶網絡計劃 (nbn™) 相連的設備在斷電期間網絡將停止工作。

確保你有一臺電池驅動的收音機，而且你的手機是充滿電的。



有關為熱浪來襲做準備並安然度過酷暑的更多信息，請訪問 sa.gov.au/heatwaves

危及生命的緊急情況
三個零 (000)

緊急援助
132 500

更多信息
1800 362 361
ses.sa.gov.au