

## 緊急救生包

緊急救生包能助你安全無恙。我的緊急救生包裏有：

- 瓶裝水
- 一份電解質補充飲料
- 電池驅動的收音機和備用電池
- 手電筒和備用電池
- 急救包
- 冰袋或裝滿水的噴霧瓶
- 包括緊急聯系電話號碼的重要文件
- 處方藥
- 手機和充電器

### 六個簡單的降溫竅門

- 在你房子裏最涼快的地方睡覺；這不一定是你的臥室
- 一個裝有水的小噴霧瓶是保持涼爽的好辦法，尤其是對孩子們來說
- 在你的水裏加上一片檸檬和冰塊
- 把你的空調設置為制冷
- 致電1800 188 071為家中的老人註冊紅十字會的Telecross REDi 服務
- 確保給寵物準備很多碗加了冰塊的水，給它們提供涼爽的所在和陰涼處。白天把它們帶入室內。

# 酷熱期

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**



EXTREME HEAT  
WARNING



Government  
of South Australia



RESCUE

酷熱期是持續炎熱的時期，白天酷熱並且超過三個晚上酷熱。熱浪來襲帶來健康和福祉風險。任何人都可能受其影響。已有病癥的人們在酷熱期可能很快會病倒。

知道該做些什麼能夠令你和你的家人及其他人平安健康。

## 熱浪來襲之前

- 規劃好你的日常，避免在一天最熱的時候外出
- 用空調、風扇、窗簾和百葉窗為家裏準備一間涼爽的房间
- 如果你沒有空調，就在你所在地區找到一個涼爽的地點，如購物中心或圖書館
- 了解暑熱疾病的跡象，如脫水
- 確保你為家人和寵物準備了足夠的食物，還有飲料和藥品
- 隨時關注電臺、電視和社交媒體上的熱浪警報
- 考慮你將如何讓你的寵物保持涼爽和健康。

## 熱浪來襲時

### 保持涼爽

- 早上關閉窗戶、百葉窗，拉上窗簾
- 戶外活動在涼爽些的清晨或晚上進行
- 外出時穿著寬松的淺色衣服，戴上寬檐帽和太陽鏡，並塗抹防曬霜
- 冷水澡，一小塊濕毛巾，冰袋或噴霧瓶有助於降溫
- 使用空調和風扇
- 如果你沒有空調，就在涼爽的地方，如購物中心，圖書館或電影院打發時光。

### 保持補水

- 大量喝水，隨身攜帶水
- 少喝咖啡、茶、酒以及軟飲料或能量飲料。

### 查看並確保

- 嬰兒、幼兒，老年人及有特定健康問題的人們在一天之中飲足夠量的水
- 家人、鄰居和朋友們有在使用空調或風扇降溫。

## 熱浪過後

- 繼續大量飲水，並確保他人也這樣做
- 休息，酷熱對你身體造成的影響會持續幾天
- 安全的情況下打開門窗，讓屋子降溫
- 避開大樹，因為熱浪之後樹枝有可能掉落。



**絕對不能把孩子或動物單獨留在停著的車內。**



密切注意媒體、社交媒體和網站上的這個標記。這意味著熱浪可能要來了或州緊急服務部門已經發布了熱浪警告。

欲了解有關為熱浪來襲做準備並安全度過酷熱期的更多信息，請訪問 [sa.gov.au/heatwaves](http://sa.gov.au/heatwaves)