

戴瑞宾市防暑指南

65 岁以上人士



热浪是指长期持续的炎热天气。由于气候变化，热浪越来越常见。热浪很危险。

随着年龄的增长，我们会面临更高的风险，更容易出现与高温相关的疾病，特别是在独居、患病或者服用特定服药的情况下。随着我们日渐变老，我们的身体会发生一系列变化，我们可能更不容易觉察身体过热或脱水，我们的身体通过出汗降温的能力会变弱；有些药物则可能会使情况变得更糟糕。请务必就您服用的药物咨询医师或药剂师的建议。以下建议也可能有所助益：



使用空调和风扇降温，将湿布围在脖子上，或者将双脚浸在凉水里



全天多喝水，即使不感到口渴也要补充水分，并在外出时随身带一瓶饮用水。



多餐少食。制作色拉等冷盘，避免在炎热天气里使用烤箱和炉灶，这会让家里变得更热



安排亲友每天上门探望您两次，确保您一切安好，并备有防暑保健的所有物品。



致电 1800 188 071，注册免费的红十字会 **Telecross REDi** 服务。经过专门培训的红十字会义工每天会给老年人打三次电话，以确保老年人身体无恙，能够应对炎热天气。



前往有空调的公共空间，例如公共图书馆、电影院或购物中心，可能会让您在炎热的天气里稍微放松一下身心。戴瑞宾市的各个图书馆欢迎大家前往乘凉。详情请参阅我们网站上的“戴瑞宾防暑指南”地图。但要尽量避免在一天中最热的时间外出

如果您感觉不适，请致电 **1300 60 60 24** 联系值班护士；紧急情况下，请致电 000。