



# 盡一份力 夏天聰明照護

無論您在太陽底下、位於水域或是忙著趕路，今年夏天都該保持涼爽和安全。

#SUMMERDONERIGHT



**Ambulance**  
Victoria



## 今夏戰勝 熱浪的祕訣。



### 多補充水分

每天規律飲水。隨身攜帶水瓶。  
斟酌飲酒。



### 關切他人狀況

留意老年人、獨居者  
和孩童的狀況。



### 留意水域

游泳或靠近水域時，密切留意  
孩童和朋友的狀況。務必在海  
灘的安全範圍內游泳。



### 車內太熱會致命

切勿將孩童、老年  
人或寵物留在停妥  
的車中。



### 保持涼爽

盡量使用冷氣和電風扇。戴上  
帽子並擦上防曬霜，保護自己  
免受陽光曝曬。在一天最熱的  
時段中盡量別外出。

## 中暑是危及生命的緊急狀況

若您或他人有抽搐、神智不清、類似中風的症狀、虛脫或失去意識，請立即撥打三零專線（000）。

若感到不適，請撥打 **NURSE-ON-CALL** 的電話號碼 **1300 60 60 24**、去看醫生，或者到地方藥局。想進一步瞭解如何在炎熱天氣中葆有安全，請前往

[betterhealth.vic.gov.au](http://betterhealth.vic.gov.au)



**Ambulance**Victoria