極端高溫

管轄區
標識

了解您的風險

極端高溫是指持續 2-3 天的高溫高濕天氣。極端高溫可能致命，不容小覷。
您的工作、年齡和健康因素可能會使您或您的親人更容易受到感染。

兒童、65 歲以上的老人、患有心臟病或其他疾病的人、正在服用藥物的人應該格外注意高溫風險。

需要休息的訊號

- 頭痛
- 口渴
- 乏力或頭暈
- 噁心
- 大量流汗
- 減少尿液排出
- 體溫過高
- 皮膚發熱乾燥

保持冷靜

如果您或其他人出現這些症狀，請立即採取措施降溫。

請參閱第 2 頁的冷卻策略

若您有以下情況，請立即就醫：

- 意識混亂、思維異常或行為異常
- 口齒不清
- 失去意識
- 核心體溫 104 度

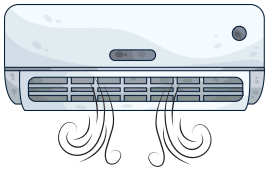
二維條碼

冷卻策略

管轄區標識

酷暑難耐，保持涼爽

尋找遮蔽處和陰涼處

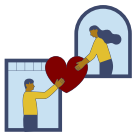


尋找有空調的地方

穿淺色、輕便、寬鬆的衣服

休息一下

經常少量多次飲水，
並避免飲酒



關心您的同事、鄰居、
家人和朋友

用窗簾遮住窗戶

沖涼水澡