

战胜高温

极端高温可致命。



有备无患

将活动安排在一天中最凉爽的时间段，并避免在高温下锻炼。如果必须外出，戴上帽子及涂防晒霜，并随身携带一瓶水。



酷热车辆可致命

切勿将儿童、成年人或宠物留在酷热的车辆内。停靠的车辆内的温度可在几分钟内翻倍。



帮助他人

照顾好那些在高温下最有危险的人群——你的独居邻居、老年人、青少年、有健康问题的人，并且不要忘记你的宠物。



注意饮水

即使未感到口渴也应喝水。时刻随身携带一瓶水。



保持凉爽

寻找有空调的建筑物，拉上百叶窗，洗凉水澡，穿上由天然面料制成的轻便且宽松的衣服。

战胜高温

Delta.ca/beattheheat
热线电话：604-946-3200

欲了解更多信息，请访问
climatereddybc.gov.bc.ca。
如有紧急情况，请拨打9-1-1。

