

极热

高温, 还有更高的高温! 极热是一段温度高于 90 度的高温潮湿时间, 至少持续 2 到 3 天. 极热时, 身体会更出力维持正常温度, 可能导致死亡. 在所有与天气有关的灾害中, 极热是造成每年死亡人数最多的原因.

防备极热



- 寻找您社区中可以前往乘凉的地方.

尽量让家中保持凉爽:

- 用窗帘或百叶窗 遮住窗户.
- 给门窗装上防风雨条.
- 使用窗户反射器, 如铝箔板, 以反射高温 至室外.
- 增添隔热材料, 以防止热气进入.
- 使用动力阁楼通风机或阁楼风扇, 通过清除热空气来调节建筑物阁楼的热量水平.
- 安装窗式空调, 并在其周围进行隔热处理.

当酷热威胁时



- 请勿让儿童、成人或动物无人看管.
- 找寻有空调的地方。图书馆、购物中心和社区中心可提供乘凉地方, 让我们避避暑.
- 如果您身处室外, 请找寻阴凉处。戴宽帽檐帽子, 以保护您的面部.
- 穿宽松、轻便、浅色衣物.
- 多喝水, 不让身体缺水。如果您或您所照顾的人有特殊的饮食习惯, 请向医生询问最佳选择.
- 避免高体能运动.
- 查看您自己、家人和邻居是否有暑热病前兆.

