

高温热浪

做好防晒防暑措施。

保持水分充足与身体凉爽。

居家期间注意控温：

这日照强烈时，关闭阳光直射区域的百叶窗和窗户。

夜间开窗通风，降低室内温度。

尽量待在屋内最凉爽的房间。

使用电扇或空调。若未安装空调，尽量在最热的时段去开放冷气的场所（例如图书馆、电影院等）。



户外活动避开直射阳光：

佩戴帽子或遮阳帽，太阳镜，并涂抹防晒霜。

穿着轻薄（如棉质衣物）、浅色、宽松的服装。

尽量在阴凉处行走，海滩活动时待在遮阳伞下，选择凉爽处休息。

随身携带饮用水并及时补充水分。

可用水湿润面部，甚至衣物，以辅助降温。



驾车出行注意事项：

尽量避免在高温时段驾车出行。

切勿将儿童或体弱者留在密闭车厢内。宠物也同样绝对不能留在车内。

长途行车请每隔两小时停车休息，活动肢体并补充水分。

在一天中最热的时段：

减少高强度活动，尤其是在户外或没



有空调的环境中。

避免在中午外出，因为这是最炎热的时间。

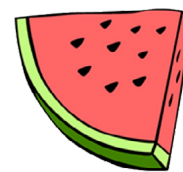
为宠物提供充足饮水和防暑保护。

饮水与饮食：

即使不渴也要及时补水。

避免饮用含酒精或高糖饮料。

减少高热量及烫食的摄入。



帮助他人：

重点关注弱势群体：婴儿、小孩、老年人、慢性病患者、残障人士、心理健康问题者、无家可归者及独居人员。

如果你认识独居的老人或病人：每天探访他们两次，并保持定期联系。

协助他们落实防暑建议。

正在服药者请咨询医生，确认药物是否影响体温调节功能。

在哪里获取信息？

咨询所在城市或度假地点附近的初级医疗中心（CAP）的开放时间。

牢记健康热线061（CatSalut Respon）。他们可24小时提供专业健康建议，就近医疗网点指引，也可在必要时启动上门诊疗服务。

药房也可以提供避免高温引起健康问题的相关信息。

关注气象预报，提前掌握高温天气动态。

及时咨询医疗与社会服务专业人员，预防健康风险。