



## 盛夏季节，请注意防暑！

如果您是65岁或65岁以上的老年人，或者您患有某种慢性病\*，请在炎炎盛夏，注意防暑：

- 请指定一个出现紧急情况时的联系人。
- 用温度计观察气温及室内温度，特别是当气温达到摄氏30度或华氏86度或更高，且夜间不下降时。
- 使用空调减低您住所的温度或在一个有空调的场所呆上几个小时，比如购物中心或电影院。
- 大量饮水，不要等到口渴时再喝水，或根据医生指定的饮水量饮水。
- 避免饮用以下饮料，因为它们容易引起脱水：含酒精的饮料、含大量咖啡因的饮料(咖啡、茶、可乐)，或很甜的饮料。
- 尽可能的多洗澡冲凉。
- 避免剧烈的运动。
- 注意防晒，穿浅色的薄衣服并戴上帽子。

如果感到身体不适，头晕，疲劳，头疼，呼吸困难，胸口痛或腿肿，请与健康热线（Info-Santé）或您的医生联系。

**紧急情况，请打 911**

\* 例如：心血管病、脑血管病、呼吸道疾病、肾病或脑神经疾病及糖尿病或精神病等。