



# 发挥自己的作用 在夏日保持安全健康

无论这个夏天您身处烈日下、水域边或旅途中，请保持凉爽，确保安全。

**#SUMMERDONERIGHT**



**Ambulance**  
Victoria



# 今年夏天避暑的小贴士。



## 保持身体水分

全天定期喝水。随身携带一个水瓶。有节制地喝酒。



## 留心其他人

留意老年人、独居者和儿童。



## 小心临水之地

在游泳和靠近水的地方监督孩子并留意周边朋友。始终在海滩的水区标志旗之间游泳。



## 高温的汽车里可致人死亡

停车时，切勿将孩子、老人或宠物留在汽车中。



## 保持凉爽

如果可能，请使用空调和风扇。戴帽子、涂防晒霜保护自己免受阳光伤害。避免在一天中最热的时候外出。

## 中暑是危及生命的紧急情况

如果您或其他人发生癫痫、神志不清或中风样症状，虚脱或失去意识，请立即联系 Triple Zero (000)。

如果您需要紧急护理，但未危及生命：

请联系维多利亚州 **虚拟急诊科** (全天候提供服务) [www.vved.org.au](http://www.vved.org.au)

前往**紧急护理诊所** [www.betterhealth.vic.gov.au/urgent-care-clinics](http://www.betterhealth.vic.gov.au/urgent-care-clinics)

您还可以向 **值班护士** (拨打全天候服务热线 1300 60 60 24)、  
您的当地 **药剂师** 或者 **医生** 寻求帮助。



**Ambulance**Victoria