



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

前往紧急护理诊所 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