



# 盡一份力 夏天的聰明照護

無論您在太陽底下、水域旁或是忙著趕路，今年夏天都該保持涼爽和安全。

#SUMMERDONERIGHT



**Ambulance**  
Victoria



# 今年夏天 避暑的訣竅



## 多補充水分

每天規律飲水。隨身攜帶水瓶。斟酌飲酒。



## 關切他人狀況

留意老年人、獨居者和孩童的狀況。



## 留意水域

游泳或靠近水域時，密切留意孩童和朋友的狀況。務必在海灘的安全範圍內游泳。



## 車內太熱會致命

切勿將孩童、老年人或寵物留在停妥的車中。



## 保持涼爽

盡量使用冷氣和電風扇。戴上帽子並擦上防曬霜，保護自己免受陽光曝曬。在一天最熱的時段中盡量別外出。

## 中暑是危及性命的緊急狀況

若您或他人有抽搐、神智不清、類似中風的症狀、虛脫或失去意識，請立即撥打三零專線 (000)。

如果您需要緊急照護，但不會危及生命：

請聯絡維多利亞州網路急診室 (24/7) [www.vved.org.au](http://www.vved.org.au)

造訪緊急醫療診所 [www.betterhealth.vic.gov.au/urgent-care-clinics](http://www.betterhealth.vic.gov.au/urgent-care-clinics)

您還可以透過Nurse-on-Call (24/7) 1300 60 60 24，  
您的當地藥劑師或者醫生尋求幫助。



**Ambulance**Victoria