



应急联系方式

何处获得帮助

如果身体不适，请联系医生或Medicare急救中心。
急救科专线 1800 371 372



若遇紧急情况，
请拨打000呼叫救护车。

更多信息

有关热浪和其它紧急情况
况的更多信息，请访问
Parramatta市议会网站：
cityofparramatta.nsw.gov.au/summer-heat



新州卫生部

health.nsw.gov.au/environment/beattheheat

Parramatta市议会

9806 5050



www.redcross.org.au/prepare

气象局

www.bom.gov.au/australia/heatwave/

WSROC Heat Smart

wsroc.com.au/heat-smart-western-sydney-community



Parramatta市议会编制本传单
时参考了Willoughby市议会的
原始版本。



你知道如何防暑吗？

填写小调查，告诉我们你的防暑准备工作做得
如何，便有机会参加抽奖，赢取价值100澳元的
电子礼品卡一张（共三张）！

扫描二维码或点击下方URL开始填写调查
表。qrco.de/heatsurvey



自查表

热浪期间，我该向谁求助？

姓名：

电话号码：

热浪期间，我最需要关心谁的健康？

姓名：

电话号码：

我有没有：

- ☐ 手电筒
- ☐ 收音机
- ☐ 备用电池
- ☐ 可喝的凉水和可重复使用的饮水瓶
- ☐ 冰块（冷冻柜里）
- ☐ 风扇
- ☐ 凝胶冰袋
（放冰箱以备高温期间使用）
- ☐ 药物和医疗支持



CITY OF
PARRAMATTA

做好防暑准备 应对极端高温

避免酷热致病。
注意下面的体征和症状：



眩晕



头痛



异常口渴



昏厥



思维混乱



恶心或呕吐



由新南威尔士州卫生部资助。
本文观点并不一定代表新州
政府的观点。

如何安全度过 极端高温天气

了解极端高温天气造成的危险

高温天气对一些特殊人群具有更高的风险。

出现热浪时，你可以多关心一下家人、朋友和邻居，尤其是独居的人，以防不备。

风险较大的人群包括：

-  婴儿和儿童
-  老人
-  病患
-  孕妇

马上准备 防暑工作

-  检查空调和风扇
-  安装百叶窗或窗帘遮挡窗户
-  在冰冻柜里备好冰块
-  准备一个应急包以防停电，包括手电筒、电池、收音机等。
-  问问医生自己的疾病会不会受到高温影响
-  制定计划，知道该向谁求助，列出联系对象和电话号码
-  检查给宠物留的饮水是否充足，有没有中暑前兆



请注意，热浪期间可能断水断电。

要确保：

1. 给手机充满电
2. 车库门可以在断电时手动打开
3. 可以拿到车，且车的油量/电量足够开去避暑中心

高温天气保持凉爽

保持水分摄入充足：

1. 即使不觉得口渴，也要多喝水
2. 不要喝酒和含糖饮料



保持身体凉爽：

1. 洗个冷水澡
2. 穿浅色宽松的衣物
3. 给手臂或脖子裹上湿毛巾或冰袋降温
4. 上午11:00到下午5:00是一天最热的时候，不要暴晒。避免在这段时间运动或做体力工作



在家保持凉爽：

1. 白天关上门窗和百叶窗
2. 晚上打开窗户透气散热

家里太热了？ 去个凉爽的地方

1. 当地图书馆
2. 当地游泳池
3. Parramatta湖
4. 朋友亲戚家
5. 带空调的公共建筑，如购物中心
6. 有树荫、遮阳棚和水的当地公园