

为热浪做准备

这是什么？

热浪是指连续三天以上温度高于34度。热浪通常发生在夏季。在热浪中很容易过热和脱水。热浪可能引起与热有关的疾病，例如：

- **痱子**：非常痒，皮肤发红。经常出现在腋窝、胸部和肘部皱褶。这并不很严重，可以在家治疗。
- **热痉挛**：手臂和腿部出现疼痛的不自主的肌肉痉挛。当在炎热的环境中做运动时，可能会发生这种情况。
- **热衰竭**：身体对出汗流失过多水分和盐分的反应。如果不及时治疗，可能会变成中暑。
- **中暑**：这是非常严重的，可能导致死亡。如果你或你认识的人有中暑症状，请拨打三个零（000）。

我能做些什么？

应该在炎热的天气开始之前为自己和家居做好准备。做以下这些事情会有所帮助：

- 与家庭医生讨论高温可能如何影响到你、你的病况以及你服用的药物
- 在极端炎热的天气里，定期查看广播、电视和在线新闻，以获取信息和建议
- 在热浪期间与家人、邻居和朋友保持联系，以防你或他们需要帮助
- 确保有足够的用品来保持凉爽并喝水
- 如果在户外，请考虑改变你的计划

可以问医生什么问题？

- 应该注意哪些症状？
- 如何在高温下保持安全？
- 在热浪期间需要些什么？



都有哪些支持？

气象局：热浪预警服务

有关如何为热浪天气做好准备的信息，请访问：bom.gov.au/australia/heatwave

支持你的精神健康

如果高温影响了你的精神健康，可以寻求帮助。

生命热线：请拨打 **13 11 14**

新州精神健康热线：致电 **1800 011 51**

前往健康：致电 **1800 595 212** or visit headtohealth.gov.au

在哪里可以了解更多信息？

- 澳大利亚红十字会 - 热浪和炎热天气：redcross.org.au
- 新州卫生部 - 热浪准备清单：health.nsw.gov.au

本信息供获得医生诊断的人浏览。本信息不旨在用于诊断疾病或替代持续的医疗护理。

健康资源目录信息单获得悉尼西南区PHN的社区咨询委员会和本地家庭医生的认可。