

## 高温

目前，区域正处于高温期，也被称之为酷暑期。当外部温度极高，与高温相关的疾病危险也会提升。老年人、幼儿以及有精神疾病和慢性病的人群会处在尤其高的风险情况中。

### 该做什么：

- 待在有空调的地方。逛一逛有空调的商场、电影院或其他凉爽的公共场所。
- 遮蔽早晨或下午可受到阳光照射的窗户。
- 穿较轻的衣服。
- 查看年长的邻居和亲属，建议他们保持冷静，勤喝水，多喝水。
- 限制您暴露在直射日光下的时间。
- 不要将婴儿、儿童、宠物或行动受限的人群留在停放的车内。
- 收听收音机，了解更新的紧急信息。
- **如果您知道有人无法理解或获得此信息，请告诉他们信息内容。**

更多信息可在您的当地政府和紧急事件管理网站找到。