

## 高溫

目前，區域正處於高溫，也被稱之為熱浪。當外部溫度極高，與高溫相關的疾病危險也會提升。老年人、幼兒以及有精神疾病和慢性病的人群尤其具有高風險。

### 該做什麼：

- 待在有空調的地方。前往有空調的商場、電影院或其他涼爽的公共場所。
- 遮蔽早晨或下午可受到陽光照射的窗戶。
- 穿著輕便的衣服。
- 查看年長的鄰居和親屬，鼓勵他們保持涼爽，按時多喝水。
- 減少暴露在直射日光下的時間。
- 不要將嬰兒、兒童、寵物或行動受限的人留在停放的車內。
- 收聽收音機，瞭解最新的緊急資訊。
- **如果您知道有人無法理解或取得此訊息，請告訴他們訊息內容。**

更多資訊可在您的當地政府和緊急事件管理網站中找到。