

为应对热浪做好准备

和您的家人一起，
为应对热浪做好准备，
并保持家中凉爽。

您知道吗？

- 热浪是澳大利亚最致命的自然灾害，造成的死亡人数超过丛林火灾、洪水或暴风雨。
- 老年人、幼儿和健康状况欠佳的人群面临的风险最大。
- 澳大利亚的任何地方都可能遭遇热浪，即使是气候较凉爽的地区也不例外。

什么是热浪？

热浪（heatwave）是指连续三天异常炎热的天气，且昼夜温度都很高。高温若持续至夜间，风险会增加，因为人体在夜间难以有效散热降温。

我是否面临风险？

每个人都可能受到热浪的影响。热浪会导致中暑，即人体体温过高且无法有效散热。这是一种危及生命的情况。幼儿、65岁以上的老人、孕妇或哺乳期妇女、户外工作者，以及患有慢性疾病的人群风险最高。



如何为应对热浪做好准备

尽早做好准备，有助于在热浪发生时保障您的安全。与家中所有成员沟通并共同做好准备，确保每个人都清楚在紧急情况下应采取的行动。

为应对热浪，您应该：



为您的住宅做好准备



制定应急计划



准备应急包



与邻居和当地社区交流应对策略

预警信息

应急服务部门会使用澳大利亚预警系统（Australian Warning System）来显示当前热浪风险的严重程度。预警共分为三个级别，用于指导您采取相应行动。



建议
(Advice)



注意观察并随时行动
(Watch and Act)



紧急情况预警
(Emergency Warning)

如需了解更多信息，请访问：

getready.gov.au/simplified-chinese



Australian Government
National Emergency
Management Agency

为您的住宅做好准备



- 安装或维护风扇和空调设备。
- 使用遮阳帘和窗帘。
- 改善隔热措施并封堵漏气的缝隙，以阻挡热空气进入室内。

制定应急计划



与家人讨论热浪来袭时该怎么做。

提前做好准备，有助于在热浪来袭时确保安全并保持冷静。把计划写下来，可确保家庭成员清楚在紧急情况下应采取的步骤。

应急计划指的是一份书面文件。以下是您的热浪应急计划中应包含的内容：

紧急情况下，你该给谁打电话？

- 请保存一份重要电话号码清单，以备需要帮助时使用。

请记住：您也可以为他人提供帮助。列出社区中可能需要额外照顾的人，并定期查看他们的情况。

在家中应采取哪些措施来保持凉爽？

- 白天尽早拉上百叶窗或窗帘
- 利用风扇和通风措施改善空气流通
- 多喝水来补充水分，穿轻薄的衣服，冲凉降温。

您可以去哪里避暑？

- 如果在家无法保持凉爽，可以前往有空调的购物中心、电影院、图书馆或社区中心。
- 无论前往何处，请务必随身携带充足的饮用水。

定期查看州和地方政府应急服务部门的网站及社交媒体，掌握您所在地区的最新情况。

中暑的征兆



留意您自己和他人是否出现以下症状：

- 意识模糊、头晕或晕厥
- 恶心或呕吐
- 头痛
- 肌肉痉挛
- 心跳加快
- 体温极高

如果有人出现中暑迹象，**请立即拨打 000**。安排他们在凉爽或阴凉的地方躺下，帮他们脱掉多余的衣物，并用冷水湿润他们的皮肤，帮助他们降温。如果他们神志清醒且能做出反应，可让他们频繁小口饮水。

准备应急包



应急包可以是一个箱子或袋子，存放应对紧急情况所需的物品。建议您提前准备好应急包，以便在热浪或其他突发事件发生时能够迅速应对。

请准备至少三天的生活物资，以便在断电、断水等情况下仍能在家中维持基本需求。

将应急包存放在干燥、随手可取的地方，并确保家里所有成员都清楚其放置位置。



在哪里可以获取更多信息

请查找您所在州或领地的应急服务部门联系方式：

getready.gov.au/simplified-chinese

了解如何接收预警，并为应对热浪和其他自然灾害做好准备。

在热浪期间，请通过 ABC 或 SBS 广播电台收听当地预警和实况更新。

请拨打 **131 450** 联系口笔译服务处（TIS）。

