

為熱浪做好準備

為家人和家園做好應對
熱浪的準備。

你知道嗎？

- 熱浪是澳洲致命率最高的自然災害，造成的死亡人數超過山火、洪水或風暴。
- 老年人、幼童以及患病的人群面臨的風險最高。
- 熱浪可能發生在澳洲的任何地區，即使在氣候較涼爽的区域也不例外。

何謂熱浪？

熱浪是指連續三天出現異常高溫的天氣，且晝夜氣溫均居高不下。當夜間持續高溫時，風險會更高，因為這會使身體更難降溫。

我有危險嗎？

任何人都可能受熱浪的影響。熱浪可能引發危及生命的中暑，此病症因體溫過高且無法降溫而致命。幼兒、65 歲以上長者、孕婦或哺乳婦女、戶外工作者及慢性病患者屬於最高風險群。



熱浪來襲前的準備措施

提前準備有助於熱浪來襲時保障安全。請與家中成員共同商討溝通，確保每個人都清楚知道應對方案。

熱浪來襲前的準備事項：



做好防災措施



制定緊急應變計劃



準備緊急避難包



與鄰居和當地社區居民保持聯繫

警報系統

緊急服務部門使用澳洲預警系統來顯示當前熱浪風險的嚴重程度。該系統設有三個警報級別，為市民提供應採取行動的指引。



建議



觀察並行動



緊急警告

欲了解更多資訊，請瀏覽網站

getready.gov.au/traditional-chinese



Australian Government
National Emergency
Management Agency

做好防災措施



- 安裝或維修風扇和空調設備。
- 使用遮陽簾與窗簾。
- 加強隔熱並密封漏氣處，以阻擋熱空氣浸入。

制定緊急應變計劃



與你的家人商討熱浪來襲時的應對措施。

提前準備有助於在熱浪來襲時保障安全並減輕壓力。你可以將計劃寫下來，這有助家中每位成員清楚知悉應變步驟。

緊急應變計劃是一份書面文件。內容應包括：

緊急情況時應聯絡誰？

- 保留一份重要電話號碼清單，以備不時之需。
- 切記—你同樣能幫助他人。記錄社區中可能需要額外關懷的人士名單，定期探訪確認狀況。

居家降溫措施有哪些？

- 在清晨關閉百葉窗或窗簾
- 利用風扇和通風設備改善空氣流通
- 多喝水補充水分、穿著輕便衣物、使用冷水洗澡

你可以去哪裡避暑？

- 若在家中無法降溫，可前往設有空調的購物中心、電影院、圖書館或社區中心。
- 外出時隨身攜帶飲用水。

請定期查閱州政府和地方政府緊急服務網站及社交媒體，了解你所在地區情況的最新消息。

中暑的警告信號



請留意自身及他人是否出現以下症狀：

- 意識混亂、頭暈或昏厥
- 噁心或嘔吐
- 頭痛
- 肌肉抽筋
- 心跳加速
- 體溫異常升高

若有人出現上述徵兆，**請立即撥打000**。然後協助其降溫：讓患者平躺於陰涼處，脫除多餘衣物，並以冷水濕潤皮膚。若患者神志清醒且反應良好，可讓其頻繁少量飲水。

準備緊急避難包



緊急避難包是裝載必需品的箱子或袋子，你可以今天就準備好，以便在熱浪或其他緊急情況發生時做好準備。

請準備至少三天的物資，以防需在斷水斷電的家中避難。

請將緊急避難包存放於乾燥且易於拿取的地方，並確保家中每位成員都知道其存放位置。



獲取更多資訊的途徑

查閱你所在州或領地的應急服務機構聯絡方式。

getready.gov.au/traditional-chinese

了解如何接收警報，以做好準備應對熱浪及其他自然災害。

在熱浪期間，請收聽 ABC 或 SBS 廣播電台的當地警報和最新消息。

如需使用全國翻譯及傳譯服務（TIS），請致電 **131 450**。

