



UK Health
Security
Agency

炎夏消暑

保持聯繫



照顧好自己、長者和小孩



留意天氣預報和新聞



做好準備，預防炎熱天氣

注意保健



多喝水，避免過量飲酒



根據天氣穿著合適衣服



天氣炎熱時放慢速度

找個陰涼地方避暑



知道如何讓家裡保持涼爽

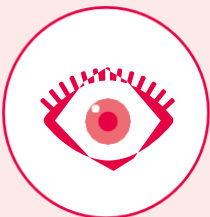


室內或室外，哪裡涼快哪裡待



車內變熱，避免封閉空間

小心注意



留意因炎熱產生的症狀



用水降溫時注意放慢速度並多喝水



游泳時注意安全



需要幫助請撥打NH S 111或在緊急情況下撥打999

如需了解更多信息，請訪問 www.nhs.uk/heatwave