

Public Service Announcement

時刻做好準備

旺市消防及救援服務應對酷熱天氣安全提示

安大略省旺市（2025 年 8 月 20 日）訊 – 做好應急準備的首要步驟，是充分了解潛在風險。

旺市消防及救援服務透過此每月系列，分享如何為本地常見風險（包括**酷熱天氣**）做好應對準備。

夏日炎炎，酷熱天氣可對市民構成危險，以下群組尤其需要注意：戶外工作者、長者、部分殘疾人士、孕婦、兒童（特別是嬰兒）及寵物。面對熱浪來襲，市民應採取以下措施，確保安全。你知道酷熱天氣來臨前要做些什麼嗎？

酷熱天氣事前準備

- 密切留意加拿大環境部發出的警報，並透過市政府[網站](#)及[官方社交媒體頻道](#)獲取最新資訊。
- 在炎熱晴朗天氣，應拉上窗簾或百葉簾，避免陽光直射入屋。
- 外出時應攜帶充足飲用水。
- 配備闊邊帽及有效阻擋 UVA 和 UVB 的太陽眼鏡，以作防護。
- 預備 SPF 15 或以上的防曬霜及潤唇膏。

酷熱天氣期間

在炎熱的夏日，採取降溫措施非常重要。如出現頭暈、乏力或中暑症狀，應立即：

- 前往陰涼處休息
- 坐下或躺下
- 補充水份
- 以涼水洗臉降溫
- 避免在日間最炎熱的時段進行戶外運動

若症狀持續未有緩解，**應立即求醫**。請務必定時關懷家中長者及鄰里有需要人士的狀況。任何情況下，切勿將兒童或寵物獨留於車廂內。

室內防暑措施

- 盡量留在室內，避免陽光直接照射。
- 在日間最炎熱時段，應保持窗戶遮蔽。可使用貼有錫紙的紙板遮擋窗戶以反射陽光，並拉上窗簾。
- 多以淋浴或浸浴方式為身體降溫。
- 若無空調設備，應盡量停留在較低樓層並善用風扇。

Public Service Announcement

- 確保飲用充足水份，並定時進食清淡便餐。避免飲用含咖啡因或酒精的飲品，並減少攝取鹽分。
- 避免使用煮食爐、焗爐、洗衣機等會產生熱力的電器。多選擇無需烹煮的冷餐，以降低室內溫度。

戶外防暑措施

- 盡量減少戶外活動，尤其避免在日間最炎熱時段外出。
- 日間最炎熱時，應盡量停留在有空調的室內場所。
- 應在有遮蔭的地方保持身體涼快。
- 即使不感口渴，亦應每 15 至 20 分鐘補充水份。
- 穿著淺色、寬鬆及透氣的衣物，盡量覆蓋皮膚。
- 佩戴闊邊帽及具保護功能的太陽眼鏡。
- 外出前至少 20 分鐘，塗抹 SPF 15 或以上的防曬霜及潤唇膏。經常補塗防曬用品，尤其在游泳或流汗後。
- 善用旺市的[嬉水設施](#)等公共場所降溫。

酷熱天氣過後

- 檢查及補充防曬用品與防護裝備。
- 留意天氣預報，為下一次熱浪來襲做好準備，並持續關注加拿大環境部的警報。

如欲了解更多旺市的緊急風險資訊，請瀏覽 vaughan.ca/EmergencyRisks。

實時瞭解更新和新聞，請訂閱 [Vaughan News](#)，並在 [X](#)、[Facebook](#)、[Instagram](#) 和 [LinkedIn](#) 關注官方企業通道。

-30-

關於旺市：旺市是加拿大發展最快的城市之一，人口超過 344,412 人。旺市建於 1991 年，包括 Concord、Kleinburg、Maple、Thornhill 和 Woodbridge 社區。這座多元文化城市位於 York 區和大多倫多地區的中心。

媒體聯絡人：旺市政府

宣傳、行銷與參與部

905-832-2281 | corpcomm@vaughan.ca