

Public Service Announcement

随时待命

Vaughan 消防救援服务中心关于极热天气的安全提示

VAUGHAN, ON (2025 年 8 月 20 日) ——做好应急准备的第一步，是了解您面临的风险。

在这个月的系列活动中，Vaughan 消防救援服务中心将分享一些您可以采取的措施，应对本地有可能发生的风险，包括**极热天气**。

今年夏天非常炎热，极热天气对每个人都很危险，尤其是户外工作者、老年人、残疾人、孕妇、宠物和儿童（特别是婴儿）。您知道如何在热浪中保持安全吗？

应对极热天气

- 随时了解加拿大环境部天气预警，并查看城市[网站](#)和[企业社交媒体通道](#)信息更新。
- 在炎热日晒天气拉上百叶窗和窗帘。
- 出门时携带充足的水。
- 确保佩戴宽檐帽保护面部，并佩戴全 UVA 和 UVB 防护太阳镜。
- 购买 SPF 15 或以上的防晒霜和润唇膏。

在极热环境中

在酷暑天气，一定要想办法降温。如果感到头晕、虚弱或过热，应该：

- 前往低温凉爽处
- 坐下或躺下
- 饮水
- 用凉水洗脸
- 避免在一天中最热的时候锻炼

如果症状持续，**应立即寻求医疗帮助**。请务必定期查看家中的老年人。千万不要把宠物或孩子留在高温车内。

室内环境下……

- 待在室内，减少阳光照射。
- 在一天中最热的时候遮住窗户。可以用锡纸板遮住窗户反射阳光，拉上窗帘和百叶窗。
- 经常洗凉水澡。
- 如果没有空调，应待在较低的楼层，使用风扇。
- 多喝水，饮食清淡规律。避免摄入盐、含咖啡因的饮料和酒精。
- 避免使用火炉、烤箱、洗衣机和烘干机等大型电器。准备不需要烹饪或加热的食物。

Public Service Announcement

户外环境下……

- 限制户外活动，尤其是在一天中最热的时候。
- 在一天中最热的时候待在空调房。
- 待在阴凉处保持凉爽。
- 每隔 15 到 20 分钟喝一次水，即使不感觉口渴。
- 穿浅色宽松的衣服，尽可能多地遮盖皮肤。
- 配搭宽檐帽和防护太阳镜。
- 出门前至少 20 分钟涂抹 SPF 15 或以上的防晒霜和润唇膏。经常重复涂抹，尤其是见水之后。
- 前往 Vaughan [浅水池](#)降温。

离开极热环境后

- 检查防晒霜或防护装备是否需要补充。
- 查看热浪预报，随时了解加拿大环境部预警。

了解更多信息并查看 Vaughan 紧急风险，请访问 vaughan.ca/EmergencyRisks。

实时了解更新和新闻，请订阅 [Vaughan News](#)，并在 [X](#)、[Facebook](#)、[Instagram](#) 和 [LinkedIn](#) 关注官方企业通道。

-30-

关于 Vaughan: Vaughan 是加拿大发展最快的城市之一，人口超过 344,412 人。Vaughan 建于 1991 年，包括 Concord、Kleinburg、Maple、Thornhill 和 Woodbridge 社区。这座多元文化城市位于 York 区和大多伦多地区的中心。

媒体联系人: Vaughan 市

宣传、营销与参与部

905-832-2281 | corpcomm@vaughan.ca