

战胜2022年高温

当温度和湿度都很高时，我们的身体很难保持凉爽并防止过热。极端高温事件可能导致与炎热有关的疾病，在某些情况下甚至会导致死亡。加拿大环境和气候变化部基于以下预测为渥太华发布高温警报：

- 白天温度达到或超过31°C，夜间温度至少有两天不低于20°C，或湿度指数至少有两天达到40。



获取WeatherCAN应用程序，让高温和其他极端天气警告通知直接发到你的手机上。[立即下载!](#)



高温警告意味着每个人都需要采取额外的预防措施。因高温而生病风险更高的人包括婴儿和老年人，孕妇，在户外工作或锻炼的人，已有疾病的人，无家可归者以及没有空调的人。提前考虑并计划好保持凉爽的方法，并与其他可能难以保持凉爽的人保持联系，特别是在高温预警期间，这一点非常重要。

COVID-19 仍然存在于渥太华，仍然存在传播风险，对于某些人来说，感染COVID-19 并出现严重后果的风险比其他人更大。天气炎热时佩戴口罩可能由于炎热需要多休息几次。有关在炎热天气中佩戴口罩的更多信息，请参见下文。请浏览渥太华市的网站

Ottawa.ca和Ottawa.ca/news，了解有关以下公共设施的开放日期、地点和服务时间：

- [溅水垫、涉水池、海滩、室外和室内游泳池](#)
- [公园和绿地](#)
- [渥太华公共图书馆目前的分馆服务](#)
- [社区中心](#)

在高温天气下保护自己并帮助他人

- 多喝水，不饮酒，不喝咖啡。
- 避免繁重的户外活动。
- 外出时戴帽子，穿轻薄宽松的衣服，涂抹防晒霜，并戴上太阳镜。
- 离家时带上遮阳伞或雨伞和水，以防在高温下需要在户外等待，例如排队等候。
- 在有空调的地方乘凉，包括图书馆、商场、博物馆和电影院。
- 在阴凉处或在公园或绿地乘凉。
- 开风扇并用水喷洒你的皮肤。

2022年5月

- 根据需要经常**洗凉水澡和淋浴**，或用凉水浸泡手或脚。
- **根据孩子的提示进行母乳喂养**，如果你正在母乳喂养，请要多喝水。请参阅我们的“渥太华育儿（Parenting in Ottawa）”网，了解更多关于[在炎热天气中保护儿童安全](#)的信息。
- 通过关闭面向太阳的窗户上的百叶窗和窗帘来**保持家里的凉爽**。
- 一旦室外空气比室内空气更冷，**晚上打开窗户**；早上在热空气进入之前关闭窗户。
- 在**晚上使用风扇**，帮助排出室内的暖空气和/或引入室外的凉空气。
- **如果你正在服用药物**，请咨询你的医生、护士或药剂师，有些因为有些药物可能会使你更难控制体温。
- 与社区中不耐高温的人和独自生活的人保持联系。定期查看他们。

炎热天气的担忧和口罩：

在任何难以与他人保持至少两米距离的室内环境中，或者在房间或走廊较小的情况下，佩戴口罩对于减少COVID-19的传播非常重要。

如果能与他人保持足够的距离（两米或更远），在户外可能没有必要戴口罩。渥太华公共卫生局强烈鼓励每个人避免前往拥挤的地方，并在难以保持身体距离时戴上口罩。

口罩在炎热的温度下确实会变得更不舒服，但只要不湿，它们仍然可以发挥作用。如果出汗多，至少在手边保留一个额外的口罩会有帮助。如果你发现在高温下戴口罩不舒服，请将户外活动安排在一天中较凉爽的时间，并在树荫下或凉爽的环境中休息。

对于在高温下从事体力劳动的人来说，口罩会使工作更加困难。可能需要减少工作强度和工作量、更频繁的休息以及更多的冷却休息时间。如果你的工作要求会使你暴露在高温下，请与你的雇主讨论你的健康需求。

欲了解更多信息，请访问渥太华公共卫生局的网站：OttawaPublicHealth.ca 或在工作日打电话给我们，电话是613-580-6744。

