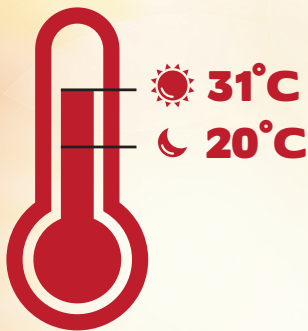


战胜高温

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。

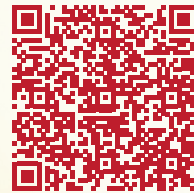


加拿大环境和气候变化部基于以下预测为渥太华发布高温警报：

- 至少有一天，白天温度达到或超过31°C和夜间温度不低于20°C，或
- 湿度指数至少有一天达到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！



扫描二维码了解有关 WeatherCAN 应用程序的更多信息。

canada.ca/weathercan

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。

请浏览渥太华市的网站 Ottawa.ca，了解有关以下公共设施的开放日期、地点和服务时间：

- [戏水池、浅水池、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。
- 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 ParentingInOttawa.ca”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。
- 对于在高温下带着口罩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/BeatTheHeat.