

# 酷暑之下，保持健康

熱浪會襲擊每個人。請記住：



**照顧自己，留意他人**



**大量飲水**

(若醫生限制您的液體攝入量，請詢問炎熱天氣時應飲用多少)



**保持涼爽**

儘量多留在涼爽或空調建築內。



**遠離烈日**

若必須外出，則要留在遮蔭處，戴上帽子，穿著淺色寬鬆的衣物。

炎熱氣候下若覺得不舒服，請聯絡GP或致電1300 60 60 24  
聯絡NURSE-ON-CALL。

若遇到危及生命的緊急情況，請撥000