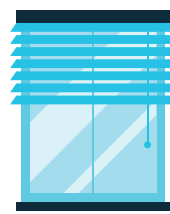
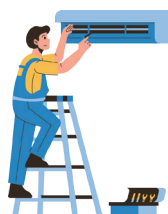


为极端天气做好准备

热浪和停电

- 储存水和食物，尤其是不需要冷藏或烹调的食物。
- 储存药品，按照建议温度安全存放。
- 去看医生，询问你在极端高温天气是否需要改变用药。
- 检查风扇和空调是否能正常工作。如有需要，对空调进行检修。
- 安装窗帘、遮阳布或户外百叶窗，设法降低室内温度。如要省钱，可以在室内挂一条毯子或深色床单来遮住玻璃窗。
- 将必要活动安排在一天里最凉爽的时间，或者改天。
- 如果必须外出，应戴宽沿帽，涂防晒霜，并携带水。
- 准备好手电筒、充足电的手机、电池收音机和一些备用电池。
- 如果家里有婴儿，需要喂事先挤好的母乳或婴儿奶粉，请准备一个应急喂食包，以防家里断电或断水。



请发电子邮件至 wellbeing@knox.vic.gov.au 索取完整参考资料。

高温相关疾病

你或你认识的人是否面临风险？

以下人员出现高温相关疾病的风险较高：

- 年满65岁，尤其独居者
- 有糖尿病、肾病或心理健康等病症
- 正在服用可能影响人体对高温的调节功能的药物，比如过敏药物（抗组胺药）、血压和心脏药物（ β 受体阻滞剂）、癫痫药物（抗惊厥药）、水丸（利尿剂）、抗抑郁药或抗精神病药
- 喝酒或吸毒
- 有残疾
- 行动不便，比如坐轮椅
- 孕妇或正在进行母乳喂养
- 婴儿和幼童
- 超重或肥胖者
- 在户外工作或锻炼
- 刚从气候凉爽的地方前来

	症状	该怎么办
热痉挛	肌肉疼痛 下腹、手臂或腿部抽筋	静坐在凉爽的地方 喝凉水 休息几小时再开展活动 如果痉挛不消退，就去看医生
热衰竭	脸色苍白、出汗 心率过快 肌肉抽筋、无力 头晕、头痛 恶心、呕吐 晕倒	到凉爽的地方躺下 如有可能，吹风扇 如果没有呕吐，可以喝凉水 脱掉外衣 用凉水或湿布润湿皮肤 看医生
中暑 这是可能致命的 紧急情况	除了出汗停止以外，与热衰竭的症状一样 精神状况恶化，例如困惑 癫痫发作 类似中风的症状，或虚脱 失去意识	叫救护车 - 拨打000 把此人送到凉爽的地方，让他们躺下 脱掉衣服 用水湿润皮肤，不停地吹风 让失去意识者侧卧，保持其气道畅通

极端天气下的饮食

天气炎热时



储存不会腐坏的食品

- 使用我们的购物单示例开始采购能长时间储存的食品。
- 每次购物时多买一两份，逐渐积累存货。
- 考虑以下食品：
 - 干豆和罐装豆
 - 坚果、种子、麦片棒
 - 干果和干蔬
 - 罐装鱼和禽肉
 - 谷物，比如燕麦、大米和大麦
 - 罐装蔬菜和水果
 - 罐头汤和干汤料
 - 包装奶和非乳品奶



准备餐食

- 先吃冷藏食品和新鲜食品。
- 跟着我们的菜谱范例用不会腐坏的原料准备餐食。
- 如果断电，试试无需烹饪的菜谱，或使用烧烤或燃气烹饪的菜谱。
- 避免使用烤箱，以保持室内凉爽。
- 如果知道炎热天气即将到来，就提前几天烧好大量饭菜。

别忘了大量喝水！

- 在冰箱里放2到3大瓶水，外加一些小瓶水，以便在必须出门时携带。
- 比平时更频繁喝水。
- 少喝有脱水作用的饮料，比如咖啡、酒和含糖饮料。

停电时



将冷藏和冷冻食品保持低温

- 将食品从冰箱转到冷冻柜中。
- 如果断电超过1小时，可将袋装冰块放在冷冻柜和冰箱里的食品包装和托盘下面。
- 如有可能，在冷藏或冷冻食品上盖一层保温毯。
- 只有在绝对必要时才打开冰箱和冷冻柜的门，这会延长食品和冰箱/冷冻柜里保持低温的时间。



只吃安全的食品

- 如果食品触感仍然是凉的（低于5摄氏度），就能安全食用。
- 生肉应该煮熟后在触感仍然是凉的时候食用。
- 热食应在加热后4小时内食用，否则就应扔掉。
- 恢复供电时，如果冷冻食品仍然冷冻坚硬，就可以安全食用。

请发电子邮件至
wellbeing@knox.vic.gov.au
 索取完整参考资料。

关于食品的提醒

如何充分利用食品



挑选品相不好的蔬果

形状奇怪或有碰伤的蔬果仍然可以食用！用熟透的蔬果做冰沙、果汁、泡菜和果酱。



妥善储存

把食品装在密封容器里放在冰箱里保鲜，确保将包装密封，以防小虫子钻进去。把时间较长的食品放在冰箱或橱柜里靠外面的位置，新的食品放在靠里面的位置。



看懂食品标签

有时候，过了“best before”日期（最佳食用期限）的食品只要没有损坏、变质或腐坏，就仍然可以食用。“Use by”日期（在此日期前食用）则说明在此日期后食用食品已不再安全。



利用剩饭剩菜

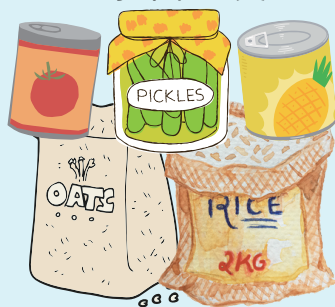
将剩饭剩菜冷冻，或用作其它餐食的原料。

如果你难以获得食品，可以寻求帮助。请扫描此二维码寻找食品救济机构，或拨打9298 8000了解更多信息。

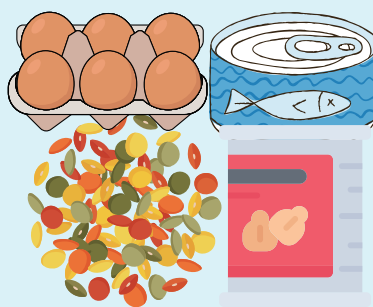


健康饮食

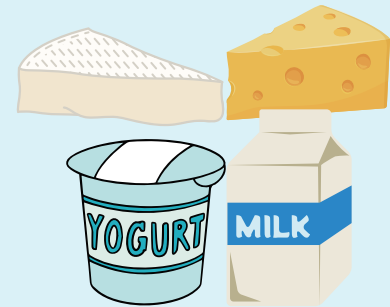
大量食用蔬菜、水果和全麦



食用各种富含蛋白质的健康食品



选择原味牛奶、酸奶和奶酪



食用健康的脂肪和油



使用香草和辛香料代替盐调味



请发电子邮件至 wellbeing@knox.vic.gov.au 索取完整参考资料。

高温天气喂婴儿

- 如果你正在进行母乳喂养，就应充分喝水，并在每次喂奶时喝一杯水。
- 如果高温天气皮肤接触不舒服，就在你和宝宝之间垫一层襁褓、枕套或干净的尿布。
- 喂奶时，在臂弯里放一块凉爽、湿润的布或面巾。
- 为减少皮肤接触，躺下喂奶可能更舒适。这样，只有宝宝的嘴和你的乳房有接触。
- 经常用温水给宝宝擦身，如果宝宝皮肤触感较热，就经常给他们洗澡。
- 年龄较大的婴儿，可以用喷雾瓶给他们喷水雾。
- 母乳喂养和奶瓶喂养的婴儿如果年龄不满6个月，就不需要喝水，但可能需要更频繁的少量喂食。

