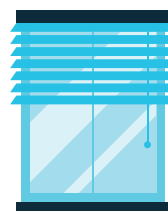


為極端天氣做準備

熱浪及停電

- 備足水及食物，特別是不需要冷藏或烹飪的食物。
- 備足藥品，按建議溫度安全儲存藥品。
- 去向醫生請教極端天氣是否需要調整用藥。
- 檢查風扇或空調是否正常工作，需要的話保養空調。
- 試著透過安裝窗戶罩子、簾子布或外部窗簾降低家裏的溫度。一個低成本選擇是從裏面掛一條毯子或深色床單遮住窗戶。
- 把活動安排在一天中最涼快的時間或改天活動。
- 倘若你一定要出門，戴帽子、塗防曬霜、帶上水。
- 務必備好一個手電筒、充滿電的行動電話、用電池的收音機及一些備用電池。
- 倘若你給孩子喂擠出來的奶或配方奶，備一套應急喂奶工具，萬一沒有電或沒有乾淨水時可以用。



請發電子郵件至 wellbeing@knox.vic.gov.au 索取全套參考資料。

暑熱疾病

你或你認識之人是否正面臨風險？

人們患暑熱疾病的風險會加大，倘若他們：

- 年紀超過65歲，特別是獨居者
- 有糖尿病、腎病或精神疾病等病況
- 正在服用有可能影響身體對高溫反應的藥物，
比如抗過敏藥物（抗組織胺）、血壓及心臟藥物
（β受體阻斷劑）、癲癇藥物（抗癲癇藥）、
水丸（利尿劑）、抗抑鬱或抗精神病藥物
- 喝酒或吸毒
- 有某種殘疾
- 行動困難，比如需要用輪椅
- 是懷孕婦女或正在母乳喂養
- 是嬰兒及幼童
- 超重或肥胖
- 在戶外工作或鍛煉
- 最近從氣候涼爽之地來

	症狀	怎麼辦
熱痙攣	肌肉疼痛 腹部、手臂或大腿痙攣	在一個涼快之處安靜坐下 喝涼水 休息幾小時再恢復活動 痙攣不止就去看醫生
熱衰竭	臉色蒼白且冒冷汗 心跳很快 肌肉抽筋、乏力、暈眩、頭痛 惡心、嘔吐 昏暈	去涼快之處躺下 若可能打開風扇 若無嘔吐喝涼水 脫掉外衣 用冷水或濕布擦皮膚 去看醫生
中暑 這是危及生命的 突發狀況	與熱衰竭症狀一樣但停止冒冷汗 精神狀態變差，即意識模糊 痙攣 類似中風的症狀或癱倒 失去意識	撥000叫救護車 把此人挪到涼快之處並讓其躺下 脫掉外衣 用水濕潤皮膚，不停地扇風 若失去意識讓其側躺並清空氣道 阻塞物

極端天氣下的飲食

當天氣很熱時



備足不易變質的食物

- 依照我們的買菜清單樣本，開始購買食用前能存放很久的食物。
- 每次買菜時多買一、兩樣東西，慢慢積累你的存貨。
- 考慮如下食物：
 - 聽裝焗豆
 - 堅果、瓜子、燕麥棒
 - 乾果、乾菜
 - 聽裝魚肉及禽肉
 - 燕麥、大米、大麥等糧食
 - 聽裝蔬菜、聽裝水果
 - 聽裝濃湯、速溶湯粉
 - 保久乳、植物乳



準備餐食

- 先吃冷的、新鮮的食物。
- 依照我們的食譜樣本用不易變質的原料備餐。
- 倘若停電，試一試無需烹飪的食譜或用燒烤爐或瓦斯的食譜。
- 避免用烤箱，讓家裏涼快些。
- 倘若你知道天氣會變得很熱，提前幾天把飯都做好。

不要忘了補水！

- 在冰箱裏放2-3大瓶水，必須出門時帶小瓶裝的水。
- 比平時多喝水。
- 少喝咖啡、含酒精、含糖的脫水飲料。

停電時



冷藏及冷凍食物要保持低溫

- 把食物從冰箱挪到冰櫃。
- 倘若停電時間超過一小時，在冰櫃及冰箱裏存放的食物包或盤下面墊袋裝冰塊（若有）。
- 若可能，在冷藏或冷凍食物上蓋一層絕緣毯。
- 絕對必要時才打開冰箱或冰櫃門，讓食物及氣體冷溫保持得久些。



只吃安全食物

- 倘若食物摸上去還有冷的感覺（低於5度），則可以安全食用。
- 倘若是生肉，應該在摸上去還有冷的感覺時煮熟再食用。
- 加熱后4小時內吃熱食，否則扔掉。
- 倘若恢復供電時冷凍食物仍處於冷凍固體狀態，則食物是安全的。

請發電子郵件至
wellbeing@knox.vic.gov.au
 索取全套參考資料。

食物提示

如何讓你存的食物用的時間久些



先挑難看的水果及蔬菜

形狀怪異或擦傷的水果及蔬菜仍可食用！用熟透的水果及蔬菜做冰沙、果蔬汁、泡菜或果醬。



聰明的儲存方法

用密閉容器裝食物放進冰箱裏保鮮，包裝袋一定要密封，防止細菌滲透。
先買的食物放在冰箱或櫥櫃的前面，後買的放在後面。



看懂食物標籤

有時食物過了最佳食用日期（best before）仍可安全食用，只要它沒有損壞、變質或腐爛就行。最後食用日期（use by）告訴你何時食用便不再安全。



利用剩餘吃食

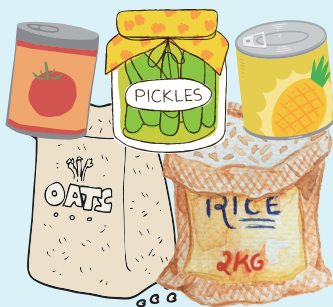
冷凍剩餘吃食或把它們用作另一餐的原料。

倘若你有困難搞到食物，可以去尋求幫助。掃碼查看食物救濟單位，或致電9298 8000瞭解詳情。

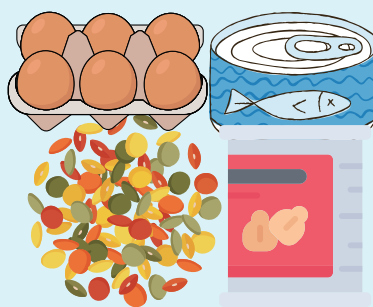


健康飲食

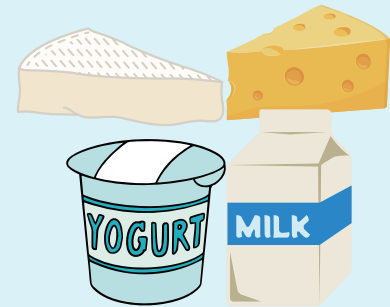
多吃蔬菜、水果及全穀物



包括各種健康、蛋白質豐富的食物



選擇沒有增味劑的牛奶、酸奶及乳酪



包括健康的脂肪及油脂



用香草及香料替代鹽來為食物增味



請發電子郵件至 wellbeing@knox.vic.gov.au 索取全套參考資料。

在熱天喂嬰兒

- 倘若你用母乳喂養，務必要補充水分，每次喂完孩子后喝一杯水。
- 倘若熱天皮膚接觸會不舒服，在你與孩子之間放一塊薄紗布、枕巾或乾淨的棉尿布。
- 喂奶時在你臂彎處墊一塊濕冷的布或洗臉毛巾。
- 躺下來喂奶也許更舒服，這樣可以減少皮膚接觸，只有孩子的嘴巴與你的乳房需要接觸。
- 經常用溫水擦拭孩子或給孩子洗澡，倘若孩子的皮膚摸起來感覺很熱。
- 稍大些的嬰兒可以用噴霧水瓶朝其身上噴水霧。
- 母乳喂養及用奶瓶喂養的嬰兒不需要補水，除非他們超過了6個月大。可能需要多喂幾次，每次喂的量少些。

