



UK Health  
Security  
Agency

# 炎夏消暑

## 保持联系



照顾好自己、长者和小孩



留意天气预报和新闻



做好准备，预防炎热天气

## 注意保健



多喝水，避免过量饮酒



根据天气穿着合适衣服



天气炎热时放慢速度

## 找个阴凉地方避暑



知道如何让家里保持凉爽



室内或室外，哪里凉快哪里待



车内变热，避免封闭空间

## 小心注意



留意因炎热产生的症状



用水降温时注意放慢速度并多喝水



游泳时注意安全



需要帮助请拨打NH S 111或在紧急情况下拨打999

如需了解更多信息，请访问[www.nhs.uk/heatwave](http://www.nhs.uk/heatwave)