



## 「熱浪」是什麼？

墨爾本以經常遭遇熱浪而聞名。所謂「熱浪」(heatwave)是指持續多天並造成不適的炎熱天氣，同時也可能影響人們的健康及電力供給和公共交通等社區建設。在酷熱的天氣之下，人體更容易脫水，因此改變生活習慣以避免中暑極為重要。

本手冊將提供擊退酷暑的妙招、各項資源和相關資訊。

## 如何於家中降溫？

- 在炎熱的天氣下，您不需要將整間房子降溫。如果您家有冷氣或電扇，只需在家中最高涼的房間內使用。
- 將窗戶緊閉，並將窗簾拉上以減少陽光照射所帶來的高溫。
- 夜間若降溫，可以考慮打開窗戶，使冷空氣進入屋內。
- 熱浪來襲時，盡量不要使用烤箱，以避免室溫升高。
- 用濕毛巾擦脖子、冷水泡腳或洗冷水澡都能幫助降溫。
- 若因室溫過高而無法待在家中，請到避暑場所避暑(相關場所請看手冊背頁)。



## 避暑場所

如果家中過於炎熱，可以考慮前往有冷氣的購物中心、圖書館、電影院或其他列在避暑場所地圖上的地方。另外，您也可以去拜訪家中裝有冷氣的朋友或家人，以躲避酷暑。

了解更多位於市區的室內活動：  
[whatson.melbourne.vic.gov.au](http://whatson.melbourne.vic.gov.au)



## 注意自己和他人的健康

定期關心他人，尤其是高風險人群，例如獨居鄰居、長者、身心障礙者、年幼者、病患、孕婦及哺乳期婦女。瀏覽Better Health Channel ([betterhealth.vic.gov.au](http://betterhealth.vic.gov.au)) 以獲得更多資訊。

若您有在服藥，請確保將藥物放在陰涼處，並遵守包裝上的保存方式。若有任何疑問，請諮詢您的醫生。

炎熱的天氣會影響您的情緒，也會使您感到孤單。因此，在這期間與親朋好友保持聯繫至關重要。了解更多在熱浪期間與親友保持聯繫的資訊：

[redcross.org.au/emergencies/resources/](http://redcross.org.au/emergencies/resources/)

若您需要免費保密的心理健康服務，請聯繫：  
**Beyond Blue: 1300 22 4636**  
**Lifeline: 13 11 14**



## 中暑的症狀

當身體無法自行降溫時，會造成高溫相關的疾病。中暑的症狀包括：

- 頭暈
- 昏厥
- 脈搏加速
- 舌頭乾燥、腫大
- 噁心
- 頭痛
- 意識不清
- 嘔吐
- 癱瘓

若您出現上述症狀，請尋求醫療協助。了解更多關於辨別中暑和治療方法的資訊：

[betterhealth.vic.gov.au](http://betterhealth.vic.gov.au)

## 若有危及生命的緊急狀況請撥打000

若需要24小時醫療建議，請聯繫：  
**待命護士熱線 (NURSE-ON-CALL)**  
**1300 60 60 24**

## 預防中暑

- 將活動安排在一天中最涼爽的時間或將活動改期。
- 切勿將幼童、長者或寵物留在車內。
- 少量多餐，並多吃沙拉等冷食。
- 穿著輕便衣物、做好防曬措施。由於人體約需三天的時間恢復，請在熱浪來襲之前、之後以及熱浪期間，放慢生活節奏並避免劇烈活動。
- 進行室外活動時，請尋找蔭涼處、塗抹防曬乳並多休息。
- 不論渴不渴都要多喝水。避免飲酒，因為酒精會造成脫水。

了解更多資訊，請瀏覽  
[melbourne.vic.gov.au/heatwave](http://melbourne.vic.gov.au/heatwave)



## 致敬原住民

墨爾本市政府向我們所治理的這片土地的傳統主人——庫林國 (Kulin Nation) 原住民族沃倫哲利烏依沃倫 (Wurundjeri Woi-wurrung)、布努隆/布恩沃倫 (Bunurong/Boon Wurrung) 致意，並向其過去與現在的長老致敬。

我們謹記，原住民族已在這片獨特土地上生息了2000多個世代，與土地之間延續著精神、文化、政治的聯繫。

我們接受《發自內心的烏魯魯宣言》當中的邀請，並致力攜手並行，共同打造更美好的未來。

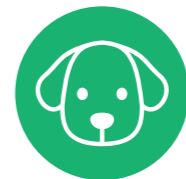
## 寵物避暑妙招

確保您的寵物有乾淨又涼爽的飲用水及蔭涼處避暑(若位於室外)。同時，您也可以：

- 將寵物食品凍進冰塊幫助寵物降溫。
- 盡可能讓寵物待在室內。
- 準備溼毛巾或冰袋，讓寵物在上面歇息。
- 在寵物的水中放入冰塊。
- 避免在酷熱的天氣帶寵物出門散步。若地面熱到您的手背無法觸碰，對寵物的腳來說也過熱。為了您與寵物的健康，請盡量只在清晨或/及傍晚帶寵物出門。

高溫之下，切勿將寵物留在車內。若看見寵物獨留在車內，請撥打000。

更多資訊：  
[melbourne.vic.gov.au/heatwave](http://melbourne.vic.gov.au/heatwave)



# 安全應對 高溫天氣

## 更多資訊

了解更多墨爾本市政府應對熱浪的規劃、飲水設施和避暑場所地圖及與熱浪相關的資源，請瀏覽：

[melbourne.vic.gov.au/heatwave](http://melbourne.vic.gov.au/heatwave)

了解更多關於熱浪、預防高溫相關疾病及因突然停電造成的食品安全相關問題，請參考衛生部 (Department of Health) 網站：

[health.vic.gov.au/environmental-health/extreme-heat-and-heatwaves](http://health.vic.gov.au/environmental-health/extreme-heat-and-heatwaves)

## 若遇到緊急情況，請撥打：000

尋求24小時醫療建議，請聯繫：  
**待命護士熱線 (NURSE-ON-CALL)：**  
**1300 60 60 24**

了解更多資訊，請瀏覽：  
[emergencyprepare.com.au/heatwave](http://emergencyprepare.com.au/heatwave)

其他語言版本



## 圖書館

在酷熱的天氣之下，圖書館是絕佳的避暑場所。在享受圖書館設施的同時，您可以閱讀雜誌和書籍、參加工作坊或和親切的員工交談。墨爾本的各家圖書館：**墨爾本市圖書館 (City Library) (E4) ♣ 1**、**東墨爾本圖書館 (East Melbourne Library) (G4) ♣ 2**、**凱瑟琳賽姆圖書館 (Kathleen Syme Library) (E2) ♣ 3**、**碼頭圖書館 (Library at the Dock) (C5) ♣ 4**、**北墨爾本圖書館 (North Melbourne Library) (D3) ♣ 5**、**南岸圖書館 (Southbank Library) (E5) ♣ 6**、**narrm ngarrgu圖書館與家庭服務中心 (E3) ♣ 7**

正常開館時間及其他資訊，請瀏覽：  
[melbourne.vic.gov.au/libraries](http://melbourne.vic.gov.au/libraries)

## 社區中心

「友鄰之家」是由志願者經營的社區中心，民眾可在此參與各樣室內活動和課程。位於墨爾本的「友鄰之家」：**卡爾頓友鄰學習中心 (Carlton Neighbourhood Learning Centre) (F2) ♣ 8**、**西北墨爾本社區中心 (The Centre) (D3) ♣ 9**、**肯辛頓友鄰之家 (Kensington Neighbourhood House) (B2) ♣ 10**、**北墨爾本語言與學習中心 (North Melbourne Language & Learning) (C2) ♣ 11**

欲了解更多相關資訊，請瀏覽各「友鄰之家」的官方網站。

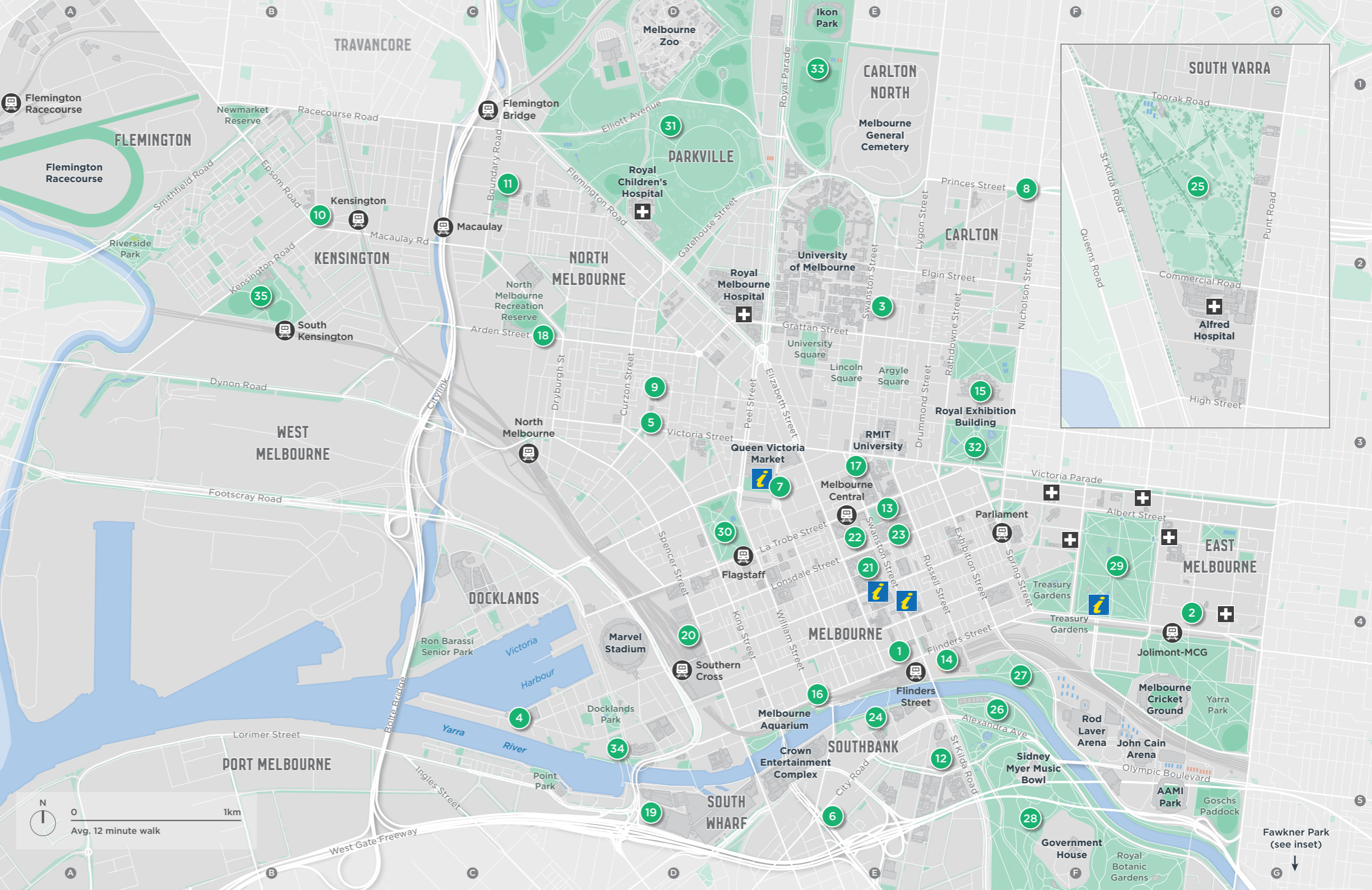
## 「友鄰之家」官方網站

每個「友鄰之家」都有自己的網站，提供居民當地資訊、活動訊息和支持服務。

請瀏覽 [participate.melbourne.vic.gov.au/neighbourhoods](http://participate.melbourne.vic.gov.au/neighbourhoods) 以獲得更多資訊和所需的網站連結。

## 室內活動

免費的室內活動：**維州國立美術館 (National Gallery of Victoria) (E5) ♣ 12**、**維州州立圖書館 (State Library Victoria) (E3) ♣ 13** 或 **澳洲動態影像中心 (ACMI) (E4) ♣ 14**。另外，**墨爾本博物館 (Melbourne Museum) (F3) ♣ 15** 及 **移民博物館 (Immigration Museum) (E4) ♣ 16** 都只需要少許入館費，如果您喜歡游泳，也可以去**墨爾本都市大浴場 (Melbourne City Baths) (E3) ♣ 17** 或 **北墨爾本泳池 (North Melbourne Pool) (C2) ♣ 18**。



購物中心也能作為休息的場所。歡迎到以下地點避暑：

**DFO Southwharf (D5) ♣ 19** 或 **DFO Southern Cross (D4) ♣ 20**、**Emporium Melbourne (E4) ♣ 21**、**Melbourne Central (E4) ♣ 22**、**QV Retail (E4) ♣ 23** 或 **Southbank (E5) ♣ 24**。

## 公園和花園

若您想待在室外，請在以下多個公園和花園內尋找陰涼處避暑：

**Fawkner Park ♣ 25**  
**Alexandra Gardens (F4) ♣ 26**  
**Birrarung Marr (F4) ♣ 27**  
**Domain Parklands (F5) ♣ 28**  
**Fitzroy Gardens (F4) ♣ 29**  
**Flagstaff Gardens (D3) ♣ 30**  
**Royal Park (D1) ♣ 31**  
**Carlton Gardens (E3) ♣ 32**  
**Princes Park (E1) ♣ 33**  
**Docklands Park (D5) ♣ 34**  
**JJ Holland Park (B2) ♣ 35**

## 規劃涼爽路線

「Cool Routes」是一個您可以隨時瀏覽的網站(支援手機瀏覽)。若您的目的地位於市區內，「Cool Routes」能夠根據當時的時間、市區的建築和周邊環境來規劃出一條最能免於曝曬的路線。

您可以在以下網頁使用「Cool Routes」：  
[coolroutes.com.au](http://coolroutes.com.au) 和  
[melbourne.vic.gov.au/heatwave](http://melbourne.vic.gov.au/heatwave)

## 更多資訊

墨爾本內各個郊區都提供避暑場所地圖。

欲取得地圖以及更多相關資訊和應對酷熱天氣的資源，請瀏覽：

[melbourne.vic.gov.au/heatwave](http://melbourne.vic.gov.au/heatwave)

