



## 什么是“热浪”？

墨尔本炎夏的滚滚热浪非常出名。“热浪”(heatwave)是指持续多天且令人不适的异常高温天气,这种天气会影响人的健康及电力供应和公共交通等社区基础设施。酷暑期间,人们通常比想象中更容易脱水,因此调整生活习惯以防中暑十分重要。

本手册旨在提供酷暑防护资源、贴士及更多相关信息。

## 居家降温

- 高温来袭时,无需对整个房屋进行降温。如果家中有空调或风扇,仅需在最凉爽的房间中打开即可。
- 关闭窗户,拉上窗帘,减少阳光照射带来的高温。
- 如果夜间温度下降,可以考虑打开窗户,让冷空气进入室内。
- 热浪期间,减少烤箱的使用,以防升高室温。
- 通过湿毛巾擦拭脖子、冷水泡脚、洗冷水澡等方式来及时降温。
- 如果家中过于炎热,无法居住,可到凉爽的场所避暑(详情请见手册背面)。



## 避暑场所

如果家中过于炎热,可以考虑前往有空调的购物中心、图书馆、电影院或其他避暑场所(如地图所示),也可前往有空调的亲朋好友家避暑。

更多市区室内活动,请访问:  
**whatson.melbourne.vic.gov.au**



## 照顾自己 and 他人

定期了解邻里及亲朋好友的健康情况,尤其是高风险人群,如独居邻居、高龄人士、残障人士、儿童、患病人士以及孕妇/哺乳期女性。更多信息请至Better Health Channel网站(**betterhealth.vic.gov.au**)。

若您正在服用药物,请确保药物储存于阴凉环境,并遵循包装上的储存说明。如有疑问,请咨询医生。

高温天气也会影响心情并催生孤独感。因此,在高温期间与亲朋好友保持联系非常重要。如欲了解酷暑期间如何加强人际联系的更多信息,请访问:

**redcross.org.au/emergencies/resources/**

如需保密的免费心理健康服务,请联系:  
**Beyond Blue: 1300 22 4636**  
**Lifeline: 13 11 14**



## 中暑症状

当身体无法自我冷却时,就会引发与高温相关的疾病。中暑的迹象包括:

- 头晕
- 昏厥
- 心跳加快
- 舌头干燥、肿胀
- 恶心
- 头痛
- 意识模糊
- 呕吐
- 癫痫

如出现上述症状,请务必寻求医疗援助。更多中暑识别和治疗相关信息,请至:  
**betterhealth.vic.gov.au**

## 在性命攸关的紧急情况下,请拨打000

如需24小时健康咨询服务,请联系:  
**待命护士热线(NURSE-ON-CALL)**  
**1300 60 60 24**

## 预防中暑

- 将活动安排在一天中最凉爽的时段,或进行改期。
- 切勿将儿童、老人或宠物留在车内。
- 少吃多餐,多吃沙拉等冷食。
- 选择轻薄衣物,注意防晒。在高温天气之前、当中及之后放慢生活节奏,避免过量运动,因为身体在经受高温后有时需要三天才能恢复。
- 室外活动时多待在阴凉处,勤擦防晒,多休息。
- 渴与不渴都要多喝凉水。避免饮酒,因为酒精有脱水作用。

更多信息请至  
**melbourne.vic.gov.au/heatwave**



## 致敬原住民

墨尔本市政府向所治理土地的传统主人——库林国(Kulin Nation)的沃伦哲利乌依沃伦(Wurundjeri Woi-wurrung)、布努隆/布恩沃伦(Bunurong/Boon Wurrung)原住民民族致意,向其过去与现在的长老致以敬意。

我们谨记,原住民族已在这片独特土地上生息了2000多个世代,与土地之间延续着精神、文化、政治的联系。

我们接受《发自内心的乌鲁鲁宣言》当中的邀请,并致力携手并行,共同打造更美好的未来。

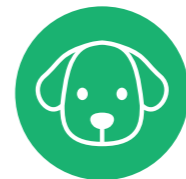
## 宠物避暑

确保宠物有冰凉干净的饮用水和室外活动阴凉处。还可以:

- 冷冻保存宠物食品,让宠物保持凉爽。
- 尽可能让宠物待在室内。
- 提供湿毛巾或冰袋,以供宠物小憩降温。
- 在宠物饮用水中加冰。
- 炎热天气下,避免带宠物出门散步。如果地面热到烫手,那么对于宠物爪子来说也会温度过高。为保宠物健康,尽量只在清晨或傍晚带宠物出门散步。

高温天气下,切勿将宠物留在车内。如果看到宠物独自待在车内,请拨打000。

更多信息请至:  
**melbourne.vic.gov.au/heatwave**



# 安全应对 高温天气

## 欲知详情

如欲了解墨尔本市政府提供的酷暑规划、饮水设施、避暑场所地图以及其他避暑资源,请访问  
**melbourne.vic.gov.au/heatwave**

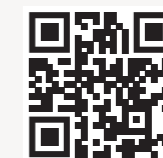
如欲了解有关热浪、高温相关疾病的预防以及紧急停电所致的食品安全问题等更多信息,请参阅卫生部(Department of Health)网站:  
**health.vic.gov.au/environmental-health/extreme-heat-and-heatwaves**

## 紧急情况请拨打:000

如需24小时健康咨询服务,请联系:  
**待命护士热线(NURSE-ON-CALL):**  
**1300 60 60 24**

更多信息请至:  
**emergencyprepare.com.au/heatwave**

## 其他语言版本



## 图书馆

图书馆是避暑的绝佳场所。在享受下列墨尔本市区图书馆设施的同时，您还可以翻阅书籍杂志、参加工坊活动，或与亲切的工作人员交流：**墨尔本市立图书馆 (City Library) (E4) ♣ 1**、**东墨尔本图书馆 (East Melbourne Library) (G4) ♣ 2**、**凯瑟琳赛姆图书馆 (Kathleen Syme Library) (E2) ♣ 3**、**码头图书馆 (Library at the Dock) (C5) ♣ 4**、**北墨尔本图书馆 (North Melbourne Library) (D3) ♣ 5**、**南岸图书馆 (Southbank Library) (E5) ♣ 6**、**narrm ngarrgu图书馆与家庭服务中心 (E3) ♣ 7**

如欲了解图书馆一般开放时间及更多信息，请访问：[melbourne.vic.gov.au/libraries](http://melbourne.vic.gov.au/libraries)

## 社区中心

社区中心由志愿者运营，供居民参与一系列室内活动和课程。墨尔本市区内设有多个社区中心：**卡尔顿社区学习中心 (Carlton Neighbourhood Learning Centre) (F2) ♣ 8**、**西北墨尔本社区中心 (The Centre) (D3) ♣ 9**、**肯辛顿社区之家 (Kensington Neighbourhood House) (B2) ♣ 10**、**北墨尔本语言与学习中心 (North Melbourne Language & Learning) (C2) ♣ 11**

更多信息请访问各社区中心网站。

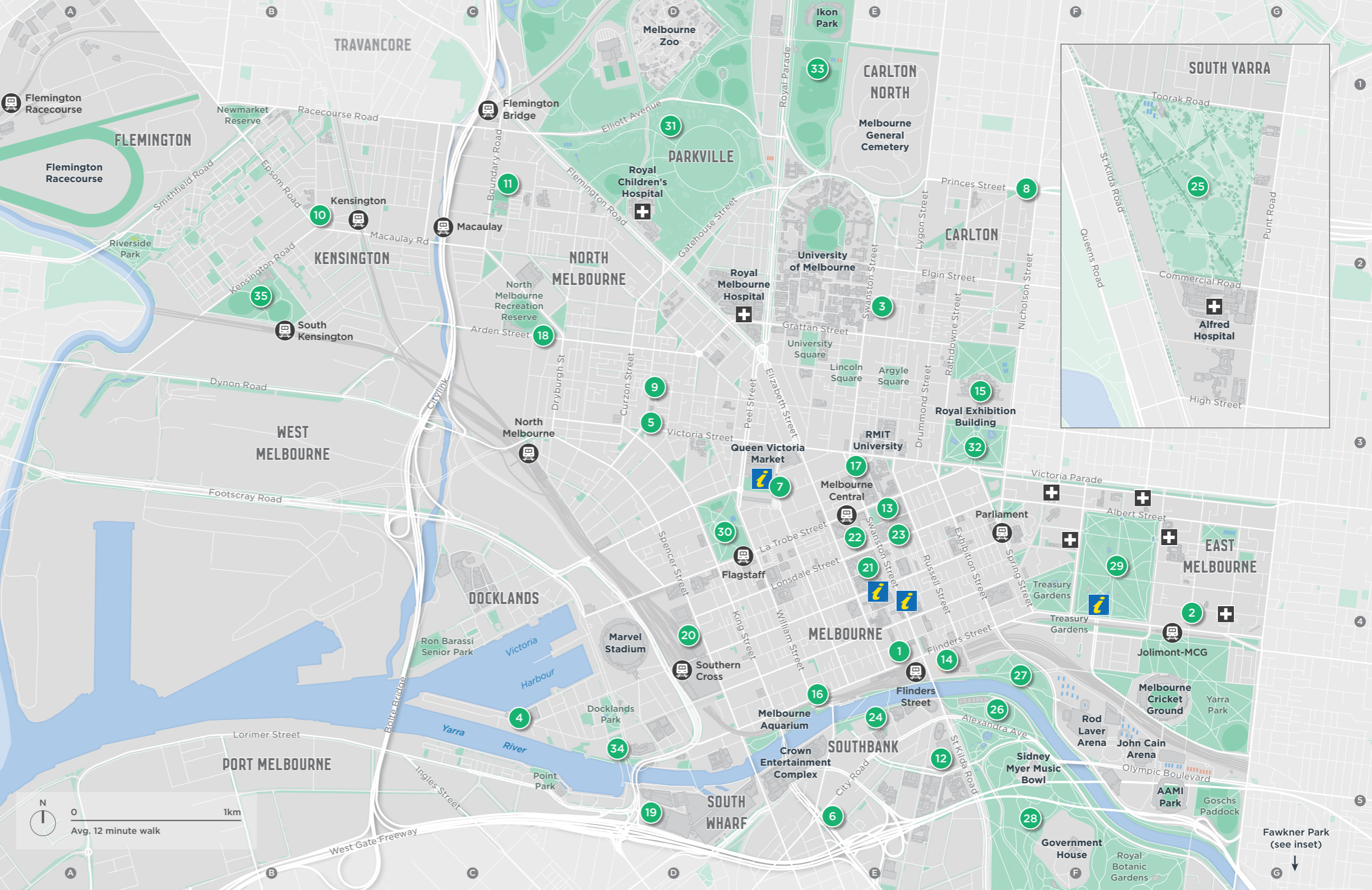
### 社区中心门户网站：

每个社区中心都有不同的门户网站，提供周边信息、活动和支持。

如需更多信息及门户网站链接，请访问 [participate.melbourne.vic.gov.au/neighbourhoods](http://participate.melbourne.vic.gov.au/neighbourhoods)。

## 室内活动

免费室内活动可前往**维多利亚州国立美术馆 (National Gallery of Victoria) (E5) ♣ 12**、**维多利亚州立图书馆 (State Library Victoria) (E3) ♣ 13** 或 **澳大利亚活动影像中心 (ACMI) (E4) ♣ 14**。也可参观票价低廉的**墨尔本博物馆 (Melbourne Museum) (F3) ♣ 15** 和 **移民博物馆 (Immigration Museum) (E4) ♣ 16**。如果喜欢游泳，还可前往**墨尔本城市浴场 (Melbourne City Baths) (E3) ♣ 17** 或 **北墨尔本休闲中心泳池 (North Melbourne Pool) (C2) ♣ 18**。



购物中心也是避暑休憩的好去处：**DFO Southwharf (D5) ♣ 19**、**DFO Southern Cross (D4) ♣ 20**、**Emporium Melbourne (E4) ♣ 21**、**Melbourne Central购物中心 (E4) ♣ 22**、**QV零售商店 (E4) ♣ 23** 或 **南岸 (Southbank) 购物区 (E5) ♣ 24**。

## 公园和花园

若想在室外活动，以下多个绿荫如云的公园和花园将是不错的选择：

**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**

## 查询凉爽路线

“Cool Routes”网站可按照用户输入的目的地，规划市区出行路线，手机也可以使用。系统会考虑时间、建筑、环境等因素，为用户提供最防晒、最避暑的路线。

“Cool Routes”使用链接：  
[coolroutes.com.au](http://coolroutes.com.au)和  
[melbourne.vic.gov.au/heatwave](http://melbourne.vic.gov.au/heatwave)

## 欲知详情

墨尔本市区内的各个区域都有避暑场所地图可供参考。

如需获取地图、更多信息及高温天气应对资源，请访问：  
[melbourne.vic.gov.au/heatwave](http://melbourne.vic.gov.au/heatwave)

