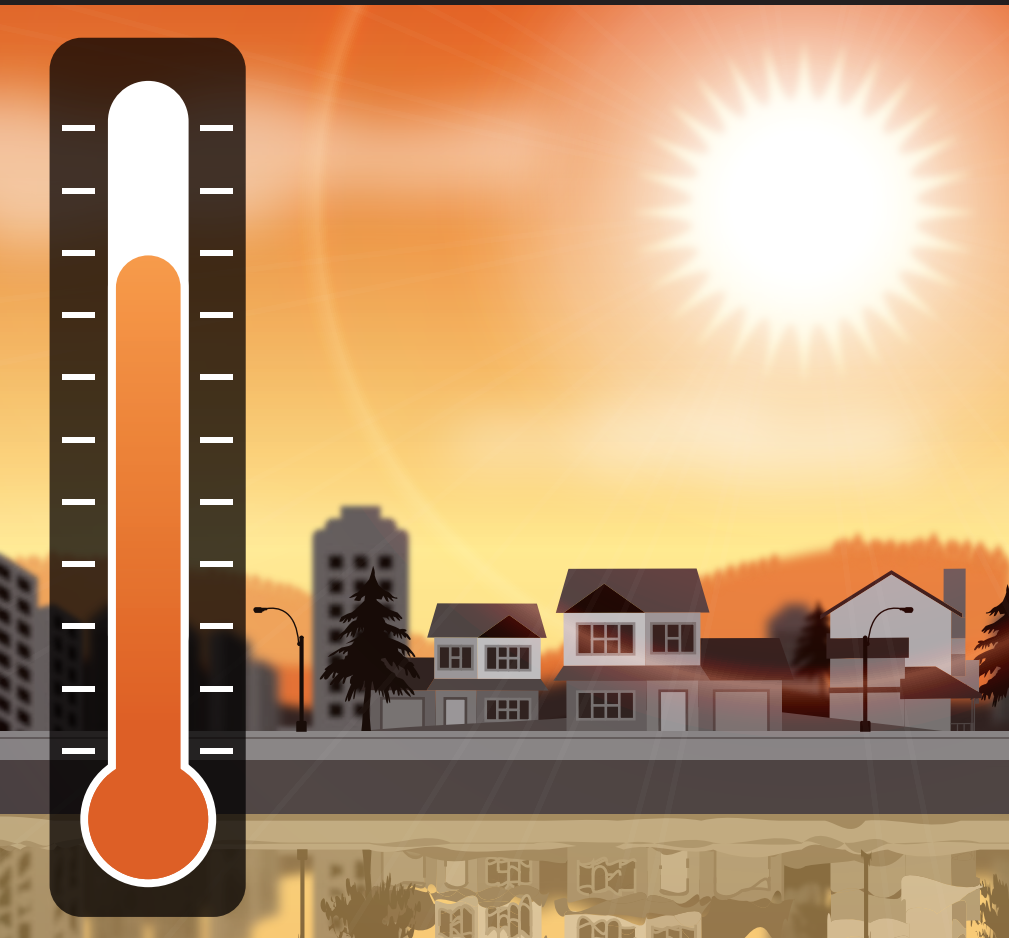


酷熱天氣 應變指南





警告！

中暑是緊急情況。

如果您或您所照顧的人出現中暑症狀，請致電 911。

過熱可危害您的健康，甚至可能致命。如果有人出現呼吸急促、心跳急促、極度口渴、意識水平改變、排尿減少且呈異常深黃色等症狀，請立即採取行動降溫，並尋求緊急護理：

- 尋求醫療救助、致電911，或致電您的本地緊急電話號碼
- 移至更涼快的室內或室外空間
- 如若是安全的話，可用凍水淋浴或洗澡。或者可脫掉衣服及敷上冰袋和濕布，尤其是在頸部、腋窩及腹股溝周圍部分。並且定時更換濕布。



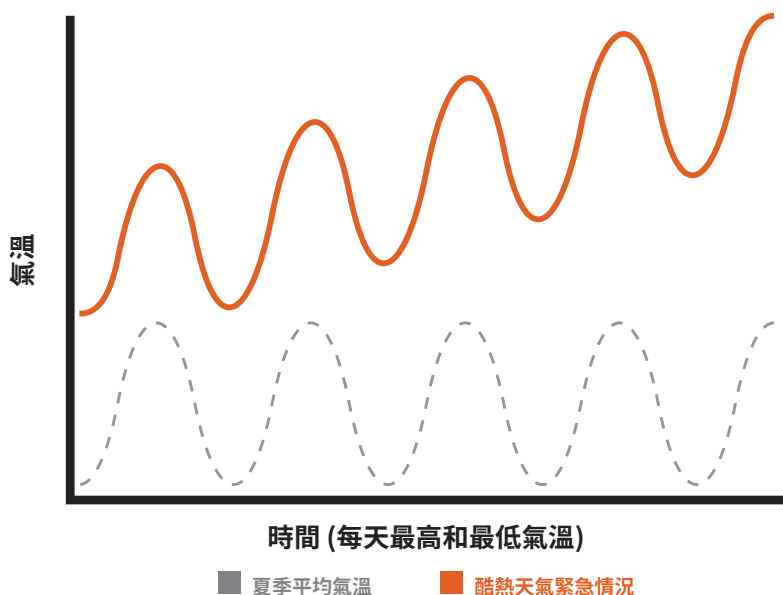
目錄

何謂酷熱天氣？	4
準備夏季來臨	6
找出處於危險中的人	6
評估自己應否留在家中	7
評估家中避暑位置	7
找出其他避暑地點	7
確定一位「避暑之友」	8
準備您的住所	9
如何應對氣溫上升	10
知道哪裏尋找資訊	10
啟動避暑計劃	12
如何應對酷熱天氣	13
室內避暑	13
室外避暑	14
探望您的「避暑之友」和鄰居	14
如感到太熱該怎麼辦	14
應對山火及煙霧	15
額外資訊	15



何謂酷熱天氣？

酷熱天氣緊急情況是指每天日間和晚間氣溫愈來愈高，而且遠遠高於季節正常水平。



酷熱天氣可危害我們社區的健康和福祉；每年在與天氣有關的死亡事故中，由酷熱天氣造成的佔了最多數。

與氣候變化的關連

由於氣候變化，卑詩省正經歷更高的夏季氣溫及更多的酷熱日子。加拿大西部的平均氣溫比起 1940 年代時高出攝氏 1至2 度。*

平均氣溫上升會導致有更大可能出現酷熱天氣緊急情況，例如 2021 年經歷過的「熱蓋現象」(heat dome)。民眾要明白相關的風險，為這些情況做好準備，並且知道從何處獲得支援，這些都是極為重要。

*資料來源：加拿大聯邦政府的《Canada in a Changing Climate》報告

表：2021年創紀錄的氣溫

資料來源：加拿大環境及氣候變化部 (Environment and Climate Change Canada)

地點	平均氣溫 (六月, 七月)	最高紀錄	日期 (歷來最高氣溫)
利頓 (Lytton)	攝氏24.1度、 攝氏28.1度	攝氏49.6度**	2021年6月29日
錦礪 (Kamloops)	攝氏25.1度、 攝氏28.9度	攝氏47.3度**	2021年6月29日
阿博斯福 (Abbotsford)	攝氏20.8度、 攝氏24.0度	攝氏42.9度 **	2021年6月28日
奎尼爾 (Quesnel)	攝氏21.7度、 攝氏24.1度	攝氏41.7度**	2021年6月29日
維多利亞 (岡薩雷斯, Gonzales)	攝氏17.9度、 攝氏19.8度	攝氏39.8度**	2021年6月29日

**截至在這本指南出版時的歷史新高氣溫

夏季來臨之前

想為酷熱天氣緊急情況做好準備，有很多事情是您能夠做的。

以下部分詳細給您解釋緊急應變計劃的基本準備措施，以及與炎熱天氣有關的特定考慮因素。請與家人、朋友及所有同住的人商討，並用所提供的空白處來做筆記。



小貼士：您也可在以下網址找到並下載我們的緊急應變計劃填充表格：PreparedBC.ca/EmergencyPlans，助您應對緊急情況。

1. 找出處於危險中的人

雖然每個人都可受惠於酷熱天氣緊急情況的計劃和準備，但以下人士如沒冷氣可用，就會尤其危險，並需要做好準備及獲得支援：

- 較年長成年人 (例如：50歲以上人士)
- 獨居者或社會孤立的人士
- 有健康問題的人 (例如糖尿病、心臟病或呼吸道疾病)
- 有精神健康問題的人 (例如精神分裂症、抑鬱症或焦慮症)
- 有濫藥問題的人
- 遊民
- 在高溫環境下工作的人
- 孕婦
- 嬰幼兒
- 有其他殘疾或行動不便人士

2. 評估自己應否留在家中

對於容易受到炎熱天氣影響的人來說，當室內溫度高於攝氏26度，風險就會增加，溫度高於攝氏31度，則可以很危險。如果您居住的地方變得非常炎熱，請考慮計劃在酷熱天氣緊急情況時前去其他地方避暑。

3. 評估家中的涼爽位置

您的住所有些位置可能會比較涼快。在酷熱天氣緊急情況期間，您應該準備留在住所中最清涼的位置，並注意確保那些位置保持涼快。

首先找出通常是最涼爽的房間，並考慮該如何改動房間的佈置，使那房間成為避暑之處，使您可在天氣炎熱期間在那裏睡覺及過日常生活。

4. 找出其他避暑地點

如果留在家中不安全，就要考慮前往有冷氣或較涼快的朋友或家人那裏暫住。或者尋找您的社區內可供避暑的地方，例如：

- 圖書館
- 社區中心
- 購物商場
- 電影院
- 宗教中心
- 公園及其他有遮陰的綠色空間

您亦可聯絡您的部族辦事處或地方政府，了解在您身處地區會否設有避暑中心。

4. 找出其他避暑地點(續)

最理想的是選擇一個您喜歡在那裏消磨時間的地點，因為在經歷極端高溫之後，可能需要一段長時間氣溫才會回落。留意自己能否容易地獲得足夠的水，或是需要自備一些水來保持身體有足夠水分。

找出並寫下您可以去避暑的地點：

地點	地址

5. 確定一位「避暑之友」(EXTREME HEAT BUDDY)

如果您是獨居，就要尋找一位「避暑之友」，在天氣炎熱時來探望您，同時您亦可以向他求助。

這位好友可以帶您去避暑中心，或者幫忙在您的住所內採取避暑措施：

姓名	聯絡資料

6. 準備您的住所

作出幾項改動就能夠在酷熱天氣期間起很大作用。可作的選擇包括：

室內：

- 至少在一個房間內安裝窗口式冷氣機
- 安裝隔熱簾或窗簾布
- 準備好數碼溫度計，用來準確地量度室內氣溫（攝氏31度或以上對體弱人士是危險的）
- 準備好風扇，用來在深夜或大清早幫助將較涼快的空氣吹入室內

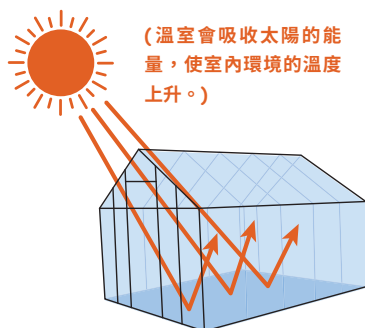
小貼士：風扇不能有效地降低體溫，或防止處於危險中的人士患上與高溫有關的疾病。在酷熱天氣緊急情況期間，不要依賴風扇作為主要的降溫方法。

- 安裝熱泵(詳情請瀏覽：betterhomesbc.ca/heatpumps)

室外：

- 安裝外部遮陽罩或反光膠片，阻擋陽光射到窗上。最簡單的方法可以是在窗外面加上硬紙板

您知道嗎？陽光透過窗戶照射進來，會造成室內環境的溫度上升，儼如溫室一樣。遮擋窗戶防止陽光進入，有助室內溫度降低攝氏2至3度。



隨著氣溫上升

7. 知道在哪裏可尋找資訊

想獲得更多有關高溫警告和酷熱天氣緊急情況的資訊，請留意媒體、加拿大環境部 (Environment Canada)、Emergency Info BC 網頁及您當地衛生局的公布。

警報	威脅	行動
高溫警告	日間和夜間氣溫高於季節正常水平，而且維持穩定。	採取常規措施來保持涼快。
酷熱天氣緊急情況	日間和夜間氣溫高於季節正常水平，而且每天的氣溫不斷上升。	啟動您的緊急應變計劃。

您可以依照以下的可靠資料來源進行：

加拿大環境部



weather.gc.ca



[@ECCCWeatherBC](https://twitter.com/ECCCWeatherBC)

卑詩健康連結 (HealthLinkBC)

卑詩疾病控制中心 (BC Centre for Disease Control)



healthlinkbc.ca



8-1-1



bccdc.ca



[@CDCofBC](https://twitter.com/CDCofBC)

第一民族衛生局 (First Nations Health Authority)



fnha.ca



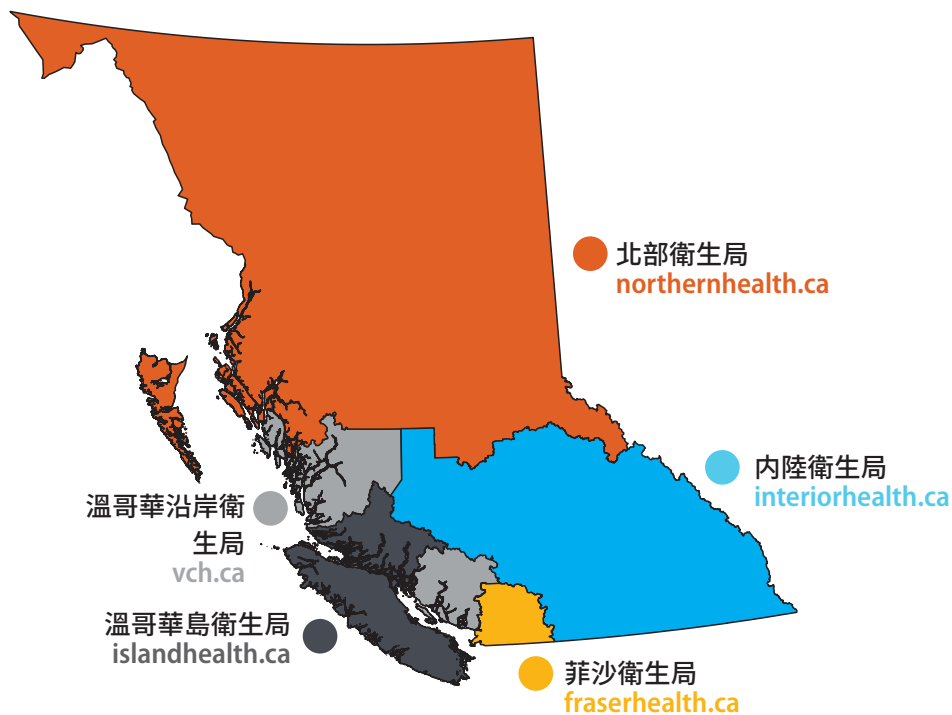
[@FNHA](https://twitter.com/FNHA)



facebook.com/firstnationshealthauthority

各個區域衛生局

卑詩省設有5個區域衛生局，負責為其管轄區域管理、規劃和提供醫療服務。您所屬地區的區域衛生局是另一個很好的資料來源。



Emergency Info BC 網頁



EmergencyInfoBC.ca



[@EmergencyInfoBC](https://twitter.com/EmergencyInfoBC)

加拿大衛生部



canada.ca/en/public-health



[@GovCanHealth](https://twitter.com/GovCanHealth)



facebook.com/HealthyCdns



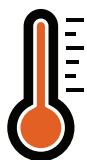
[@CPHO_Canada](https://twitter.com/CPHO_Canada)



8. 啟動您的避暑計劃

酷熱天氣緊急情況通常會在出現最高氣溫之前的三至四天確定。當戶外天氣炎熱時，應該每天查看天氣情況。如當局發出酷熱天氣緊急警報，您就應該將計劃付諸行動：

- 如果早已計劃好，可遷移至較涼快的地點
- 重新佈置家中最涼快的位置，好讓晚上時可以在那裡安睡
- 聯絡預先確定的「避暑之友」。如沒有「避暑之友」，可嘗試盡快聯絡可信任的人士
- 在安全情況下，在窗戶外面加裝遮陽罩，以阻擋陽光進入室內
- 拉上窗簾及百葉簾
- 確保數碼溫度計已裝上電池
- 製作冰塊及準備多壺凍水
- 在上午10時至晚上8時期間緊閉門窗，以便將較清涼的空氣保留在室內。晚上8時打開門窗，讓較清涼的空氣進入，並使用風扇（包括廚房和浴室抽氣扇）幫助較清涼的空氣在屋內流通



小貼士：在卑詩省，室外氣溫通常在下午5時左右達到最高，但室內氣溫則一般在晚上9時或10時左右達到最高。在安全情況下，在有冷氣的空間或室外睡覺是保持涼快的一個好選擇。

在酷熱天氣期間

9. 室內避暑

在沒有冷氣的居所，熱力會在數天期間積聚於室內。夜間室內溫度可能會比室外高。沒有冷氣的話，高溫的情況持續愈長時間，危險性就愈大。

可採取以下措施，以確保自己和家人的安全：

- 如果您家中裝有冷氣，請開啟。冷氣不必開至最強水平亦有助確保個人健康和安全
- 如果您家中裝有冷氣，而體弱的朋友和家人卻沒有，請把他們帶到您家裏
- 如果您沒有冷氣，就要遷移至有冷氣的預先確定避暑位置，或較涼快的空間
- 在住所最涼快的位置睡覺。夜間室外氣溫通常低於室內氣溫，因此，在安全情況下，您可考慮在室外睡覺
- 睡在濕床單上或穿著濕襯衫睡覺
- 以凍水洗澡或淋浴，幫助身體散熱
- 不論是否覺得口渴，都要喝大量的水。要知道，含糖或酒精的飲品會導致脫水
- 如果您正服用藥物或有健康問題，就要詢問醫生、藥劑師，或致電8-1-1，在高溫情況下會否增加您的健康風險，並遵照他們的建議
- 如果醫生限制您的喝水量，或您需要服用去水丸，您就要詢問一下，在天氣炎熱期間您應該喝多少水

10. 室外避暑

- 調低活動水平及避免進行劇烈活動。如果您必須出外辦事或打算做運動，應在一天中較早或較晚的時候進行，那些時候通常會較為涼快
- 切勿將孩子或寵物留在停泊的汽車內
- 留在陰涼處並且戴帽和穿著防曬衣物，以免被陽光直接照射。塗上太陽油及戴防紫外線的太陽眼鏡
- 在室外時要尋找較清涼及通風地方，例如大型公園內靠近水域及樹木的位置
- 如要在高溫下工作，您便要與僱主和同事商討並實行減少暴露於高溫中的方法



小貼士：寵物也是家中的一分子。確保牠們飲用足夠的清水，並且與您一起逗留在涼快的地點。在室外時，寵物要留在有遮陰的地方，並且避開瀝青及可灼傷寵物腳掌的路面。

11. 探望您的「避暑之友」和鄰居

考慮前去探望在第8頁寫下的預先確定「避暑之友」，以及您的鄰居——尤其是那些深居簡出或獨居的人士。每天探望多次，尤其是一天中最炎熱時段的較後時間。

12. 如感到太熱該怎麼辦

中暑屬於一種緊急情況。如果您正在照顧呈現中暑症狀的人士，請致電911或您當地的緊急電話號碼，然後立即採取行動，讓其身體散熱，並等待急救員前來。

中暑可以對健康造成損害，甚至可能致命。如果您自己或有人呈現以下症狀，如：呼吸急促、心跳急促、極度口渴、意識水平改變，以及排尿減少並帶異常的深黃色，您就要立即採取措施降溫，並尋求緊急護理：

- 尋求醫療協助，或是致電911或當地緊急熱線
- 移至較清涼的室內或室外地方
- 在安全情況下，以凍水洗澡或淋浴，或脫去衣服並用濕布敷在皮膚上，尤其在頸部、腋窩和腹股溝，並定時更換濕布

13. 為山火和煙霧做準備

酷熱天氣可能導致乾旱及增加山火風險。對大多數人來說，暴露於酷熱天氣，對健康構成的風險更甚於暴露於山火的煙霧中。如果無法在室內降溫，那麼，即使有煙霧，您亦應該走到室外。

了解更多有關現時山火情況、預防山火及在生效中的生火禁令和限制等資訊，請瀏覽 www.bcwildfire.ca

了解更多有關如何為山火做好準備的資訊，請瀏覽 www.preparedbc.ca/wildfires

了解更多有關山火煙霧對健康影響的詳情，請瀏覽 bccdc.ca/wildfiresmoke。

14. 額外資訊

想取得額外資訊，請瀏覽 PreparedBC.ca 您可以了解如何為山火、洪水和地震等卑詩省最嚴重的災害做好準備、作出應對，以及從中恢復過來。



PreparedBC

這份資料是由卑詩省政府與以下單位合作編製：



Ministry of
Health



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

