

# 熱浪預防

## 熱浪來了怎麼辦

### 發生熱浪前：該如何準備？

- 收聽/收看當地氣象預報
- 注意熱浪指標
- 時常討論熱浪發生時要如何應變
- 做好停電時的準備，檢查備用電源
- 了解您的鄰居是否有年長、年幼、生病等高中暑危險群，熱浪發生時可伸出援手
- 如果您家中沒有空調，可先查詢附近有空調的場所，如學校、圖書館、購物中心等
- 事先做救援訓練

### 熱浪發生時：該怎麼做？

- 收聽氣象單位發布之熱浪訊息
- 別讓小孩及寵物留在未發動的車內
- 多喝水，避免喝酒精飲料
- 吃一些肉，並且少量多餐
- 避免溫差過大
- 穿著淺色衣服
- 避免戶外活動及運動
- 當在戶外工作時，要頻繁地休息
- 多關心沒有空調的家人及朋友狀況
- 多關心您的寵物狀況

資料來源：行政院環境保護署