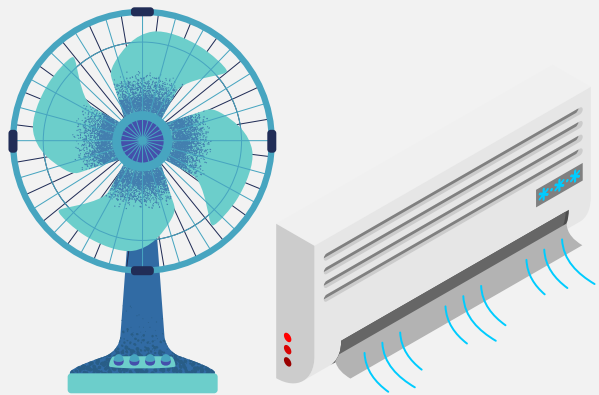


做好准备应对极端高温

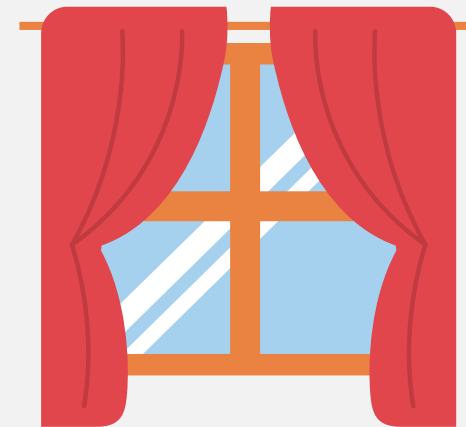
如果您所在的地区预计将会出现极端高温，应检查您家中的风扇或空调是否能够正常运作。



您可以在门窗周围添加毛巾，以维持室内的凉爽。



用窗帘或百叶窗来遮挡接受大量阳光照射的窗户，以防止室内温度升高。



充分饮水，避免吃咸的食物。



尽量呆在有空调的地方或建筑物的最低楼层。



穿着宽松、轻便的衣服，戴上能保护面部不受阳光照射的帽子。



@AidinPennsylvania



@aid_in_pa



@aidinpa

做好准备应对极端高温

切勿将儿童或宠物单独留在车内。



如果您开始感到身体抽筋或疲惫，
应前往阴凉的地方，
并喝水或运动饮料。



如果必须在户外工作，
尽量和其他人待在一起，
这样在需要时就可以互相帮助。

