



# 與您的醫生一同制定炎熱行動計劃



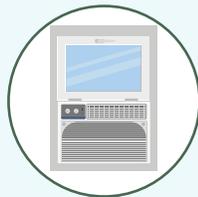
## 1 保持涼快



留在陰涼處



使用風扇



使用空調



查看炎熱風險儀表板以取得更多資訊。

## 2 保持水份充足



## 3 認識相關症狀

不尋常的大汗



呼吸急促



頭暈



其他跡象有可能包括頭痛、疲倦、虛弱和噁心。

## 4 檢查空氣質素

晴朗的日子

高污染



## 5 制定藥物計劃



制定計劃



存放在陰涼處



為停電作好準備