



## **老人家及因高溫而生病的客戶**

### **如何準備停電時由高溫引起的病症**

加州欠缺能源資源，所以輪流停電是很實在的問題。在停電期中，冷氣及其他同類機器都不能開動。避免因高溫引起病症，您可作以下準備措施：

#### **隨時作好準備**

- 知道您自己輪流停電的區別號碼，登記在您的太平洋煤電公司月結單左下角。
- 您不能知道甚麼時候停電；請留意收音機的最新停電消息。輪流停電可長達兩小時。
- 如果您預先知道甚麼時候停電，可往附近有冷氣開放的購物商場、圖書館或其他有冷氣開放的地方。
- 多飲開水，不口渴的時候也要多飲。
- 減少體力活動。
- 穿鬆身、輕薄衣服。如在戶外，可戴闊邊帽子或雨傘保護頭及頸項皮膚。
- 可用太陽護膚油減低皮膚被焯傷的可能，焯傷可減低您體溫自動調降的功能。
- 準備手提電話或單線電話。無線電話會因停電而不能使用。
- 將緊急時要用的電話號碼記錄放在電話旁邊。
- 設立好友互助網，於熱流發生時，您、您的親友、朋友或義工可互相聯絡觀察老人家或體能軟弱人仕。
- 預先計劃在緊急情況下如何逃走。包括家中有人若需要使用醫療器具的後備電源。其他同類型停電都可應用。
- 如有頭暈、心跳加速、作嘔作悶、頭痛、心智改變或呼吸困難等情況出現，應立即致電家庭醫生或其他醫療輔助。