

这个夏天, 让我们凉爽起来, 安全起来

保护您和家人
的小妙招



这个夏天要注意防晒哟

您知道高温会影响健康吗？
以下是一些保护家人的小贴士。

出门接触阳光之前，请务必记住四个字——穿、抹、戴、架！

- ❗ **穿衣**，尽可能多地覆盖肌肤。
- ❗ **抹防晒霜**，多抹一点。建议使用广谱防水防晒霜，至少 SPF 30。
- ❗ **戴帽**，最好是可以遮住耳朵和脖子的宽沿帽——这两个部位是最容易晒伤的。
- ❗ **架上太阳镜**，最好是与面部紧贴的太阳镜。高端太阳镜有防紫外线辐射的功能，所以买新太阳镜时请仔细查看标签。
- 📺 **如需更多防晒小妙招**，请访问 www.sunsmart.org.nz

小婴儿需要更多的呵护

婴儿的皮肤非常脆弱，所以要尽量避免被阳光直接照晒。

确保婴儿的身体保持凉爽，避免穿得太厚。为婴儿提供遮阳防护，给婴儿穿上透气的衣物，戴上能遮住耳朵和颈部的宽沿帽子。

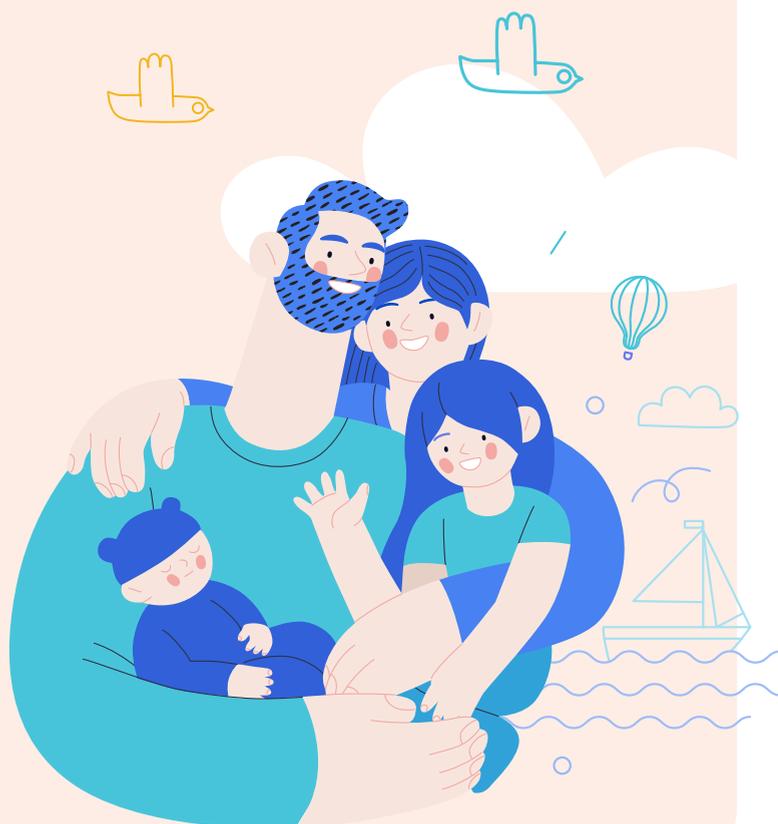
6个月以下的宝宝皮肤很敏感，可能会对防晒霜产生皮肤反应——可以先在宝宝的上臂内侧涂上豌豆大小的防晒霜，进行皮肤测试。

如果您觉得宝宝缺水了，对于6个月以上的宝宝，您可以在两次喂食之间给宝宝额外补充一些凉白开。学习更多有关夏日防护的小建议，请访问 www.plunket.org.nz



更多保持凉爽的方法

- ❗ **补充水分**。多喝水，随身携带水杯。
- ❗ **不在烈日下工作**。安排好户外体育活动的时时间，上午 10 点以前、下午 4 点之后日头不再毒辣的时候比较好。
- ❗ **改变工作方式**。如果您是体力劳动者或需要在户外作业，请与雇主探讨高温风险以及如何确保所有工人的安全。
- ❗ **开启冷却泵**。把热泵当空调使用，保持房间凉爽。选择制冷设置即可。
- 📺 **如需更多指引**，请访问 www.health.govt.nz



戏水别忘安全

这个夏天准备搭建泳池吗？
请遵循以下规则保护家人安全

如果您家的后院里就有游泳池，那可得遵守以下几条全国通用的泳池法规：

- ❗ 所有泳池（即便是摆在后院里临时性的地上泳池）都必须用围栏围起来，以免孩子们误入。这包括您邻居的孩子。
- ❗ 即便水深 400 毫米或以上的戏水池也必须围起来，避免孩子们在没有大人看护的情况下乱入。
- 📺 如需查看完整版的泳池法规，请访问 www.building.govt.nz



我们的 Kāinga Ora 物业经理会开展物业例行检查工作。如果您院子里的临时泳池不合规，我们会要求您拆除。



戏水注意事项

无论是在后院玩泼水游戏，还是在本地泳池畅游戏水，以下有三条小妙招可以帮助您保护家人。

1. 看好孩子，别玩手机！
2. 戏水池、水桶和盛水的容器不用的时候请倒空，以避免溺水事故。
3. 不要让大孩子负责照看小孩子。现场一定要有一位成年人。



夏天来了, 防火很重要

在炎热的夏季, 火灾往往会迅速蔓延。以下是一些在户内外防火保平安的简单措施。

- ❗ **检查烟雾报警器。** 尽管 Kāinga Ora 会检查您的烟雾报警器, 但在炎炎夏日, 您最好还是再检查一遍。
- ❗ **检查烧烤炉。** 点燃烧烤炉之前, 请务必先清洗干净; 如果用的是煤气, 请在煤气管接头处喷肥皂水, 检查钢瓶和所有煤气管是否有任何泄漏。仅在远离任何易燃物的室外通风区域使用烧烤炉。
- ❗ **不要在做饭的时候喝酒。** 在新西兰, 煮东西的时候睡着了是引发房屋火灾的头号原因。这条规则也同样适用于使用药物。
- ❗ **篝火安全。** 营火只能在指定的区域点燃, 而且周围不能有任何容易起火的东西。请务必准备好水, 确保结束后将火彻底熄灭。
- ❗ **切勿燃放烟花。** 在夏季, 很多地方都禁止烟花。烟花可能引发山火, 很快就会失控, 尤其是在有风的时候。
- 📺 如需了解您所在地区的火灾危险和火险季节详情以及注意事项, 请访问 www.checkitsalright.nz



CALL 111
转火警



让您的毛孩子凉爽一“夏”

您知道宠物比我们更怕热吗？以下是保护毛孩子的六个小妙招。

- ❗ **补水和遮阳。** 水碗中的水要勤换，及时补充，并确保无论太阳如何移动，宠物全天都能有足够的遮阳的地方。
- ❗ **遛狗注意气温。** 建议在早晚气温较低时遛狗。
- ❗ **呵护毛孩子的爪爪。** 如果人行道或沙滩对您的赤脚而言太烫，那对宠物来说也同样如此。
- ❗ **宠物也会晒伤。** 浅色皮肤、毛色较浅的宠物被晒伤的危险最大，您可以在它们的鼻头、耳朵和肚子上涂抹宠物专用防晒霜，保护它们的肌肤。

- ❗ **车内温度过高是会要命的。** 绝不要把宠物独自锁在车中。您可能面临 300 新元的罚款。如果您发现有狗狗被锁在车里情况危急，请立即报警或联系当地的动物保护协会。

- ❗ **修剪毛发。** 修剪宠物的毛发可以帮助它们降温，不过它们的毛发也有防晒效果，所以不要全部剃掉。

- 📺 如需更多夏日防护小妙招和建议，请访问 www.spcan.z





欲知详情



▶ watersafety.org.nz



▶ checkitsalright.nz



▶ spca.nz



▶ sunsmart.org.nz

www.kaingaora.govt.nz