

让我们度过一个凉爽安全的夏天


给您及家人的
温馨提示



夏季防晒防暑

阳光灿烂，您和家人做好防晒十分重要。以下是一些帮助您安享阳光的小窍门。



- ❗ **穿戴防晒:**选择宽边帽、防紫外线太阳镜和长袖衣服,尽量遮盖皮肤。炎热天气里,浅色、轻便的棉质衣服有助于防暑。选择松散编织或透气的布料,避免吸收热量。
 - ✅ **定时涂抹防晒霜:**外出前至少提前20分钟大量涂抹SPF30+防晒霜。每两小时再涂抹一次,如果游泳或出汗,就要增加涂抹次数。
 - ✅ **在阴凉处避暑:**尽可能利用雨伞、树木或遮阳设施,以免直接被晒,上午10点至下午4点之间,阳光最为炙热,应避免阳光的直接照射。或者干脆在日头太晒时待在室内。如果您感觉太热,请试试用凉湿布敷在颈部后面或在皮肤上洒水以降温。
 - ❗ **补充水分:**全天多喝水,防止脱水。随身携带水壶,尤其是在外出时。
 - ❗ **明智地计划户外活动:**尽量将户外娱乐和活动安排在上午10点之前或下午4点之后,此时阳光不那么强烈且温度较低。
 - ✅ **小心晒伤:**如果您觉得快被晒伤了,赶紧遮盖皮肤,然后到室内降温。请记住,晒伤会增加患皮肤癌的风险。如果发现自己被晒伤,请小心照顾并限制日光照射。
 - ✅ **改变您的工作方式:**如果您的工作是体力活或需要在户外进行,请与您的雇主讨论高温风险以及可以确保您和同事的安全的选项。
 - ✅ **保持凉爽的室温:**在家里变得太热之前,将空调调到制冷模式,温度设定到大约24-25度。这样做可以省电、省钱。
-  [sunsmart.org.nz](https://www.sunsmart.org.nz)
查看更多自我保护的方法

请记住, 婴儿更加需要照顾!

婴儿的皮肤非常脆弱,因此请尽量避免被阳光直接照射。确保宝宝不会太热,避免穿得太厚太多。应当使用遮阳设备、透气的衣服和宽边帽,为婴儿提供保护。六个月以下的婴儿皮肤敏感,可能会对防晒霜产生反应——使用针对敏感皮肤的防晒霜,先少量涂抹以进行测试。请访问 [plunket.org.nz](https://www.plunket.org.nz) 查看更多防晒提示



防溺水，保障家人安全

享受夏日嬉水的乐趣，但切记注意安全。请遵循这些基本的水上安全提示。

- ❗ 在有水的地方一定要看管好孩子，尤其是五岁以下的儿童，即使他们是游泳小能手。这些地方包括游泳池、浴缸、水桶、池塘、溪流和水槽。
- ✅ 避免分散注意力，例如看手机或读书。不要让大孩子照顾小孩子；一定要确保有大人看管。

计划今年夏天弄一个泳池？

遵守这些规则可以保证家人的安全。如果您家后院有游泳池，请遵守全国性的游泳池法规：

- ✅ 所有游泳池，即使是地面上的临时后院游泳池，都必须用围栏围起来，以防止孩子进入。包括您邻居的孩子。
- ❗ 即使是戏水池，如水深达到400毫米或以上，也必须设有围栏，以防止无人看管的儿童进入。
- ❗ 戏水池（包括水桶和大水盆）时请将其清空，并将其倒置以防止积水。
- ❗ 我们的住房支持经理将进行常规的房屋检查。如果您的物业中有不符合规定的临时泳池，我们会要求您拆除。



游泳时注意安全

与伙伴一起游泳：切勿独自游泳。一旦出现紧急情况，同伴可施以援手。

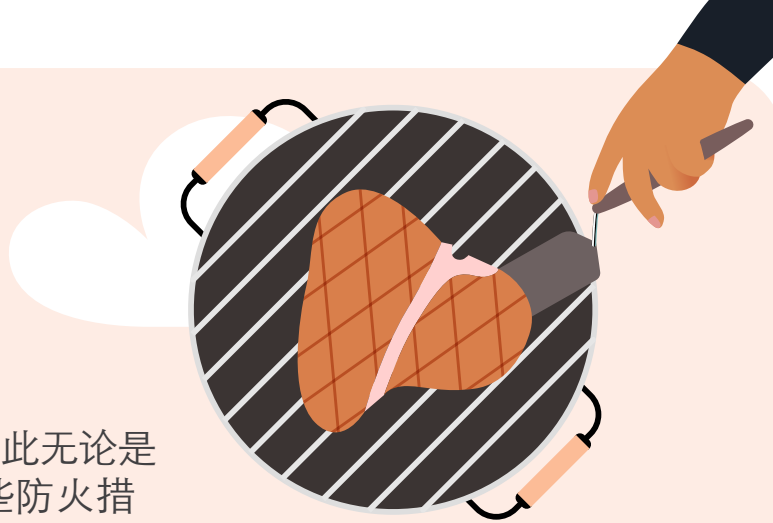
- ✅ 看清旗标，听从救生员：只在海滩上标记为可以安全游泳的区域内活动，并始终遵循救生员的指示。
- ✅ 要有自知之明：只在与自己游泳水平相称的区域内活动，如果您不确定，请避免深水或水流湍急的水域。
- ❗ 恰当使用救生衣：对于不会游泳的人、幼童或任何身处开放水域的人士而言，合身的救生衣、游泳圈或其他设备可以提供额外的安全保障。
- ❗ 饮酒不游泳：酒精会损害判断力和协调能力，因此请等到游泳后才饮酒。



在 [building.govt.nz](https://www.building.govt.nz) 上
您可以查看完整的泳池规则



夏季防火



炎热的天气会增加火灾的风险，因此无论是在家内还是在室外，都要采取这些防火措施，确保您的家园和亲人的安全。

- ❗ **检查烟雾报警器:** 确保烟雾报警器正常工作，并每月进行测试。每年至少更换一次电池。尽管Kāinga Ora会检查您的烟雾报警器，但在每次房屋检查之间多加注意会更加稳妥。
- ✅ **注意烧烤安全:** 点燃烧烤架之前，请将其彻底清洁；如使用燃气，请在燃气软管连接处喷洒肥皂水，以检查气瓶和所有软管是否有泄漏。打开燃气，如果开始出现气泡，则表明有泄漏。只在通风良好的地方使用烧烤架，远离住房、悬垂的树木和易燃材料。烧烤结束后，谨记关闭燃气或安全地熄灭木炭。
- ❗ **不要边饮酒边做饭:** 有人在做饭过程中睡着，这是新西兰房屋火灾的主要原因。对于服用药物时也一样。
- ❗ **切勿任由明火无人打理:** 无论是蜡烛还是烧烤，都要有人在附近看管。如果您要离开房间，请熄灭蜡烛。
- ✅ **小心室外火灾:** 如果您使用户外火盆，请控制火势，将其保持在盆内。切勿使其无人看管，在进屋前务必彻底将其熄灭。
- 📱 访问 [checkitsalright.nz](https://www.checkitsalright.nz) 了解您所在地区的火灾危险和火灾季节的有关信息和提



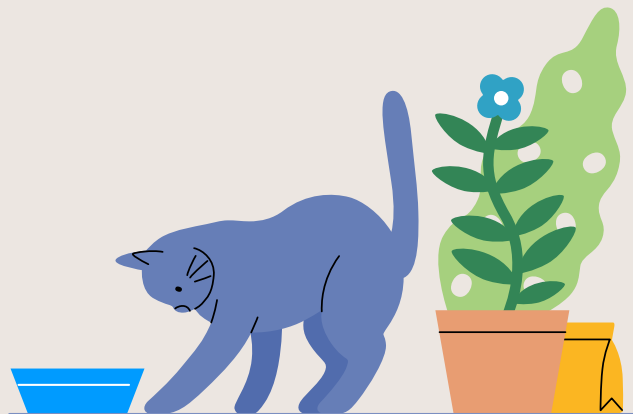
拨打

CALL 111

报火警“Fire”

让宠物凉爽、安全又舒服地度夏

宠物比我们更怕热！以下是一些保护您的毛孩子的安全的方法。



- ✓ **提供充足的清水:**确保您的宠物全天都能喝到干净的凉水,尤其是当它们在外面时。
 - ✓ **设立一个纳凉处:**在外面为宠物设立一个纳凉处,或者在一天中最热的时候将它们带到室内避暑。务必密切关注一天中太阳的移动轨迹。
 - ✓ **提供冷却垫或毛巾:**使用湿毛巾或宠物安全的冷却垫,打造一个它们可以躺下降温的地方。
 - ! **小心运动:**天气炎热时,应降低宠物的运动强度,并留意中暑的迹象,如喘气或流口水。
 - ! **避免滚烫的人行道:**如果人行道或沙子热到您不能裸手触摸,那么对宠物来说也太热了,别带它们在上面行走。在清晨或傍晚遛狗,以避免它们的爪子受到热沥青的伤害,热沥青会灼伤它们敏感脚垫。
 - ! **宠物也会被晒伤:**皮肤和皮毛较浅的宠物面临的风险最大。您可以在它们的鼻子、耳朵和腹部涂抹宠物安全的防晒霜,以此保护它们。
 - ! **停车时,切勿将宠物留在车内:**即使车窗稍微打开,车内的温度也可能很快高到危及生命。最好把宠物留在家里。如果您发现有狗在上锁的汽车内处于危险之中,请立即致电警方或当地的防止虐待动物协会 (SPCA)。
- 访问 [spca.nz](https://www.spcanewzealand.org.nz) 获取更多有关宠物度夏的提示和建议。



趁今夏好好打理家居

夏天是打理家居、防微杜渐的好时机。



✓ **清理雨水槽和下水管:**如果可以的话,请清除雨水槽中的树叶、树枝和碎片,以防止可能导致水损坏的堵塞。

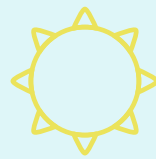
✓ **检查是否有漏水:**检查水槽下方、窗户周围和天花板上是否有水损坏的迹象。一旦发现漏水或需要楼宇维修,请立即向Kāinga Ora报告。

✓ **保持屋外的整洁:**清除院子里的垃圾、旧家具或杂物,以防止绊倒并降低火灾风险。记得修剪草坪并保持花园整洁。

📞 Kāinga Ora客户支持中心在夏季期间开放,电话为0800 801 601。您还可以通过[MyKāingaOra](#)应用程序申报维修或保养

! **清洁和整理储物区域:**利用夏天整理橱柜、壁橱和工具棚,扔掉你不再需要的东西。

! **垃圾和回收:**使用正确的市政垃圾箱或公寓楼的公共设施处理垃圾和回收物。查看您当地的市议会网站,了解夏季期间垃圾收集是否有变更。



让您的家居成为今夏安全的港湾!

夏天出门的人更多，这些巧妙的方法有助于家居保安。



- ❗ **结识四邻:**密切的社区关系意味着邻里之间会守望相助，报告任何异动。
- ❗ **离开时锁好门窗:**即使您只是出去办点事，也应锁好门窗。
- ❗ **不要将贵重物品放在显眼的地方:**将电子产品或现金等贵重物品收好，放在看不见的地方，远离窗户。
- ❗ **入门处照明:**房屋外留灯，可以阻吓入屋盗窃者，也让您回家时能看清路。
- ❗ **保持警惕:**如果您住在公寓楼中，请确保不要让没有钥匙或门禁卡的人跟随您进入大楼。
- ✅ **小心使用社交媒体:**避免在社交媒体上分享您的旅行计划或暴露您不在家。那些旅行的美照不妨留到您回家后再发。
- ❗ **报告可疑行为:**如果您发现附近有任何异常情况，请向您的住房支持经理或警方报告。您的警惕有助于确保大家的安全。

今夏开车远行

我们都希望安全到达目的地，夏季假日交通繁忙，这一点就更为重要。新西兰警方全年致力于减少致命事故的数量。但是您会注意到警方在路上巡逻执法保障道路安全的力度更大。

请确保:

- 您和您的乘客都系上安全带。
 - 您没有在醉酒、吸毒或疲劳的情况下驾驶。
 - 您没有被手机或乘客分散注意力。
 - 您遵守限速规定并关注道路状况。
- ❗ 在开车远行之前，请检查您的轮胎压力、轮胎胎面和刹车。确保您休息充分，如果可能的话，长途旅行时与人轮换驾驶。



需要一点额外的帮助 以度过这个夏季吗？

虽然夏天往往充满欢乐，但平衡收支和承担家庭责任也会带来压力。有时我们都需要一点额外的支持。以下是一些有价值的资源和服务，也许可以减轻您的负担。



食物银行:如果您需要食物方面的帮助,您可以在foodbank.co.nz上找到离您最近的食物银行

预算帮助:如果您需要规划事宜和平衡收支方面的帮助,请访问sorted.org.nz

需要倾诉:如果您感到压力太大或无法应付,可以拨打或发短信至1737,与经过培训的咨询人员或同伴支持工作者进行匿名交谈。这项服务是免费的,并且7天24小时全天候可用。

需要建议:如果您需要法律建议或支持,您可以联系本地的公民咨询局,你们的谈话是保密的。在cab.org.nz上查找您所在地的分支机构

社区酒精和药物支持:如果您或您的家人需要支持,可以致电0800 787 797或发短信至8681 与经过培训的咨询师进行匿名交谈。这项服务是免费的,并且7天24小时全天候可用。

探访服务:老年关怀探访服务是一项帮助建立友谊的服务,旨在将老年人与乐于花时间了解他们的志愿者联系起来。志愿者们都经过警方的检查和培训,每周与年长的朋友进行大约一小时的聊天和活动。有些探访是前往客户家中,有些则是一同外出。该服务根据双方个性、共同兴趣、文化需求和所在位置精心配对,并定期审查以确保匹配。

如果您或您认识的任何人需要他们的帮助,请致电0800 652 105联系您所在地的老年关怀办公室或访问www.ageconcern.org.nz

警察和紧急服务:如果您需要警方或紧急服务的帮助:

- 紧急情况或需要即时帮助时,请拨打111
- 非紧急情况请拨打105

获取更多信息



► sunsmart.org.nz



► watersafety.org.nz



► checkitsalright.nz



► spca.nz



► ageconcern.org.nz



► police.govt.nz

kaingaora.govt.nz