



# 让我们度过一个凉爽 安全的 夏天



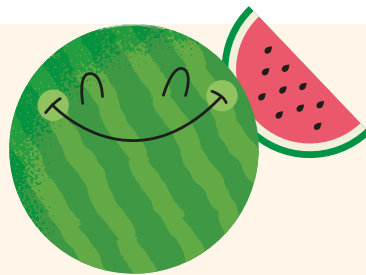
给您及家人的温馨  
提示

[kaingaora.govt.nz](https://kaingaora.govt.nz) 网站上有毛利语、萨摩亚语、汤加语或汉语译文



**Kāinga Ora**  
Homes and Communities

# 夏季防晒



夏天来了,保护自己和家人免受阳光中有害紫外线(UV)的辐射非常重要。从现在到四月,无论何时外出,都要注意防晒,尤其是在上午10点到下午4点之间。做好防晒其实很简单——以下是一些简单的防晒方法:

- ❗ **穿上防晒衣物:**尽量选择能遮盖皮肤的衣物,例如有领子和长袖的上衣,以及长裤、长短裤或裙子。织纹紧密、颜色较深的布料能更好地防晒。
- ✓ **躲进遮阴处:**尽可能在绿树、凉亭、建筑物或遮阳篷下寻找遮阴处。手机并不是唯一能随身携带的东西——带上自己的遮阳设备吧!无论是沙滩伞还是便携式帐篷,在自然遮荫有限的情况下,便携式遮阳设备都能起到至关重要的作用。
- ✓ **抹好防晒霜:**使用大量广谱、防水防晒霜,防晒系数至少要有**SPF 30**。一个中等身材的成年人大约分别需要1茶匙的防晒霜用于以下各部位:头部(脸部、颈部和耳朵)、双腿、两个胳膊、身体正面和背面。出门前20分钟涂防晒霜,之后每两小时或游泳或出汗后重新涂抹。
- ✓ **戴上帽子:**戴宽边帽,或者能遮住脸、脖子和耳朵的帽子。脸部和颈部是最容易晒伤的部位。

- ❗ **罩上太阳镜:**选择贴合脸型、罩眼式的太阳镜,且须达到**AS/NZS 1067:2016**的太阳镜标准。并非所有太阳镜都能防紫外线,因此务必查看标签上的防晒等级。
- ❗ **查看紫外线指数:**当紫外线指数为3或以上时,或者当您在户外待很长时间时,建议做好防晒措施。您可以下载免费的**UVNZ 应用程序**或访问**NIWA网站**,查看您所在地区的紫外线指数等级。您可以在**[sunsmart.org.nz](https://sunsmart.org.nz)**上找到更多信息
- ✓ **合理安排户外活动:**尽量将户外活动安排在上午10点之前或下午4点之后,此时紫外线辐射较低。如果您在上午10点至下午4点之间在户外活动——请做好防晒措施,包括涂抹防晒霜、戴帽子并穿上遮盖皮肤的衣物,以获得最大程度的保护。
- ✓ **调整您的工作安排:**如果您的工作涉及户外工作,请与您的雇主谈谈紫外线辐射的风险以及如何保护您和团队的安全。



## Pēpi(宝宝)在**阳光和高温**下需要格外**照顾**!

- 婴儿的皮肤敏感脆弱,请避免其皮肤直接暴露在阳光下。待在阴凉处,给他们戴宽边帽,穿轻便透气的衣服遮盖皮肤;别穿厚衣物。
- 天气炎热时,小宝宝可能会更频繁地吃奶;哺乳期的妈妈应该多喝水。
- 车内温度上升很快;检查汽车座椅部件是否过热,切勿将儿童单独留在车内。确保婴儿车空气流通良好;别让婴儿在车内睡觉,以免过热。

请访问[plunket.org.nz](https://plunket.org.nz)查看更多防晒提示



访问[sunsmart.org.nz](https://sunsmart.org.nz)了解更多关于紫外线辐射和防晒的知识



# 防溺水, 保障家人安全

享受嬉水的乐趣, 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, 如果水深达到400毫米或以上, 也必须用围栏围起来, 以防止无人看管的儿童进入。
- ❗ 戏水池(包括水桶和大水盆)不使用时请将其清空, 并将其倒置以防止其中积水。
- ❗ 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。



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

## 游泳时注意安全

- ✅ 与伙伴一起游泳: 切勿独自游泳。一旦有紧急情况, 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, 总是遵循救生员的指示。
- ✅ 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。
- ❗ 使用救生衣: 钓鱼或划船时务必穿救生衣, 不会游泳的人、幼儿或任何在开放水域附近活动的人士在应根据情况穿戴救生衣。合身的救生衣、游泳圈或其他装备能增加额外的安全保障。
- ❗ 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。



# 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, 总是关闭燃气或安全地熄灭木炭。
- ❗ **不要边饮酒边做饭:** 在做饭过程中睡着是新西兰房屋火灾的主要原因。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。

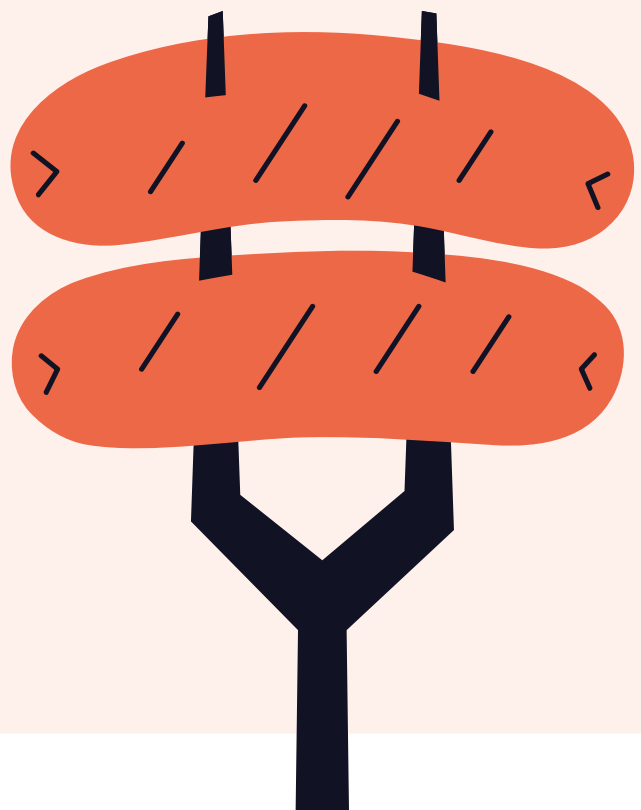


- ✅ **小心室外火灾:** 如果您使用户外火盆, 请控制火势, 将其保持在盆内。切勿使其无人看管, 在进屋前务必彻底将其熄灭。
- ❗ **篝火安全:** 篝火只能在有许可的地方点燃, 并远离任何可能因其引发火灾的地方。随时在附近准备好水, 在最后确保将火完全熄灭。
- ✅ **易燃物品必须远离热源:** 将纸张、布料或清洁用品等物品存放在远离火炉、暖炉和其他热源的地方。
- ❗ **不要燃放烟花爆竹:** 夏季许多地方都禁止燃放烟花爆竹。它们可能会引发迅速失控的野火, 尤其是在有风的时候。



访问[checkitsalright.nz](https://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示。

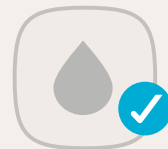




# 让宠物凉爽、安全又舒服地度夏

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。

亲爱的宠物主们.....



- ✓ **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。
- ! **切勿将宠物留在停着的车里:**车内高温会导致犬只的死亡——如果爱它们,就不要把它们留下。
- ! 天热时,汽车内部温度可以在不到15分钟内升至50°C以上。把车停在阴凉处,或者车窗开一条缝,并没有多大用处。犬只在高温下很容易中暑,这对它们来说是危重的健康状况——会导致脑损伤、器官衰竭或死亡,死亡率高达39%至50%。
- ! 根据《动物福利法》,将狗留在车内是违法行为,您可能会被处以\$300新元的罚款。如果您不确定要去的地方是否允许携带宠物狗,请将您的爱犬留在家!如果发现狗被困在高温的车内,请立即采取行动。请致电SPCA(新西兰防止虐待动物协会) 0800 SPCA NZ或报警。



访问 [spca.nz](https://www.spcanew Zealand.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浸水损坏的迹象。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。
- ! **清洁和整理储物区域:**利用夏天整理橱柜、壁橱和工具棚,扔掉您不再需要的东西。
- ! **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。

## 维修?



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



## 防微杜渐



# 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。

- ❗ **结识您的邻居：**想要使您的社区更安全？结识周围的邻居非常重要。彼此认识的人更有可能在需要时提供帮助、接受帮助和寻求帮助。
- ❗ **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。
  - 您遵守限速规定并关注道路状况。
  - 您没有被手机或乘客分散注意力。
- ❗ 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。



与邻居**搞好**  
**关系**

帮助**保护**社区



**点击这里查看**  
更多邻里安全提示：



# 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额外的压力。我们每个人都有需要一点额外扶持的时候。以下是一些资源和服务，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](http://foodbank.co.nz)上找到离您最近的食物银行

**预算帮助：**如需规划事宜和平衡收支方面的帮助，请访问[sorted.org.nz](http://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且保密的交谈。这项服务是免费的，并且7天24小时全天候可用。

**需要建议：**如需法律建议或支持，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](http://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，旨在为老年人与乐于花时间去了解他们的志愿者建立联系。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](http://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](http://sunsmart.org.nz)



► [watersafety.org.nz](http://watersafety.org.nz)



► [checkitsalright.nz](http://checkitsalright.nz)



► [spca.nz](http://spca.nz)



► [ageconcern.org.nz](http://ageconcern.org.nz)



► [police.govt.nz](http://police.govt.nz)



► [neighbourhoodsupport.co.nz](http://neighbourhoodsupport.co.nz)

[kaingaora.govt.nz](http://kaingaora.govt.nz)