

對抗熱傷害

想享受盛夏時光，
又不想被熱傷害所苦，一定要懂得

預防熱傷害撇步123

撇步1 多喝白開水

要定時喝！
不要等到口渴才喝。

- 飲用室溫的水。
- 運動前2-3個小時喝水500cc。
- 運動前、運動中，每10至20分鐘喝200至300cc。
- 不喝含酒精及含大量糖份的飲料。
- 醫囑限制喝水量的病友，應詢問喝多少量為宜。



撇步2 選對時地

溫度濕度都要緊！

- 選擇氣溫較低的日期或樹蔭下進行戶外運動。
- 戶外活動儘量安排在早晨或傍晚。
- 避免將小孩單獨留在車內或是密閉空間。
- 濕度過高的環境也可能導致中暑。

撇步3 注意穿戴

吸濕排汗與防曬！

- 穿著輕便、淺色、透氣、吸水與排汗功能佳的衣物。
- 戴太陽眼鏡、寬邊帽及擦防曬乳。
- 穿著支撐力佳、質輕且防水透氣的運動鞋。



誰容易發生中暑？

在高溫高濕環境下進行勞動或運動的人、
高樓層住戶、老人、小孩、
精神疾病患者、心肺疾病患者、
行動不便及生活無法自理者。



如果身旁的人出現了體溫高於40℃、脫水、肌肉痙攣、情緒不穩的症狀，代表可能發生中暑了！

此時，可以迅速離開高溫的環境，
設法降低其體溫，解開束縛的衣服，
用毛巾或海綿浸水拍拭身體，或是在其身上
擦水並搨風，並儘速就醫。



更多資料可參考 <http://www.hpa.gov.tw>

預防熱傷害宣導標語

預防中暑有撇步！保持清爽、補充水分、提高警覺三要訣，夏日舒服又爽快！

中暑急救報你知~蔭涼、脫衣、散熱、喝水、送醫五步驟，救人救己保性命。

小心熱傷害找上您~嬰幼兒、老年人、戶外工作者特注意！

預防中暑三要訣：保持清爽、補充水分、提高警覺。

夏日防高溫，多喝水、注意氣象、做好防曬，樣樣不能少。

夏日來襲，嚴防熱傷害侵襲！

預防熱傷害宣導

- 預防熱傷害 3 撇步：保持涼爽、多喝白開水、選對活動時間及地點。
- 熱傷害急救 5 步驟：蔭涼、脫衣、散熱、喝水、送醫。
- 夏日戶外活動穿著輕便、淺色、透氣、排汗功能的衣物，注意防曬如戴太陽眼鏡、寬邊帽及擦防曬乳。
- 夏日高溫多喝水，每天至少 2,000 ㄘ開水的好習慣，不要等到口渴才喝。可多吃蔬果。不喝含酒精及大量糖分飲料。
- 夏日高溫預防熱傷害 3 要訣：保持涼爽、多喝白開水、提高警覺，隨時留意自己身體狀況，避免熱傷害。
- 炎炎夏日，高危險族群要加強預防熱傷害：嬰幼兒、老年人、慢性病患、戶外工作者、運動員、高溫高濕環境工作者等族群。
- 處於高溫環境或劇烈運動後，如果身體對熱的調節機制失去功能，可能會引起脫水、頭暈、心跳加速、體溫過高、意識模糊等不適症狀，這就是熱傷害!預防熱傷害 3 撇步：保持涼爽、多喝白開水、選對活動時間及地點。
- 熱傷害急救 5 步驟報您知：蔭涼、脫衣、散熱、喝水、趕快送醫！
不可做 3 件事：不使用酒精擦拭患者身體、不使用退燒藥、不給

予意識不清患者飲水。

- 當發現出現熱傷害徵兆時，如體溫升高、皮膚乾熱變紅、心跳加速，嚴重者會出現無法流汗、頭痛、頭暈、噁心、嘔吐，甚至神智混亂、抽筋、昏迷等症狀，務必迅速離開高溫的環境、設法降低體溫（如鬆脫衣物、用水擦拭身體或搨風等）、提供加少許鹽的冷開水或稀釋的電解質飲料，並以最快的速度就醫。