

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

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
擦水並搧風，並儘速就醫。



更多資料可參考 <http://www.hpa.gov.tw>


守護健康
衛生福利部 國民健康署
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare



委託社團法人台灣急診醫學會 製作
本宣導單張經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應



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。



出現熱傷害症狀 該怎麼辦？

- ✦ 體溫升高
- ✦ 心跳加速
- ✦ 皮膚乾熱變紅

嚴重時

- ✦ 抽筋痙攣
- ✦ 噁心嘔吐
- ✦ 頭暈昏迷
- ✦ 神智混亂
- ✦ 無法流汗

請離開高溫環境、
降低體溫、補充加
鹽的冷開水。

立即就醫！

