

# 預防熱傷害之衛生教育宣導

## 一、因應作為

### (一)一般預防措施：

#### 1、保持涼爽：

穿著輕便、淺色、寬鬆、透氣的衣服；儘可能待在室內涼爽、通風或有空調之處；室內可加裝遮光裝置，避免陽光直接照射，並關掉非必要電器設備，避免產生更多熱量。

#### 2、補充水分：

不論活動程度如何，應隨時補充水分，養成每天喝足白開水之習慣，並可多吃蔬果；戶外工作或運動者建議每小時補充 2 至 4 杯（1 杯為 240c.c.）白開水；惟醫囑限制少量者，應與醫師確認應喝多少為宜。另應避免補充太過冰冷之白開水，以及含酒精或大量糖分之飲料。

#### 3、戶外活動防護：

利用寬邊帽或陽傘避免陽光直射臉、耳朵及脖子；選擇檢驗合格及適合臉型之太陽眼鏡以保護眼睛，並穿著舒適之棉質衣服或防紫外線照射之功能性衣服等，且於運動後更換乾爽衣服；外出前 20 分鐘建議使用防水且 SPF（Sun Protection Factor）防曬係數 30 或更高防曬係數之防曬乳，並每 2 小時補充 1 次，並自備水瓶定時喝水。

#### 4、提高警覺：

應隨時留意自己及身邊同學、同事之身體狀況，適當休息並補充水分，避免中午高溫時段外出，如必須於室外移動，建議採必要防護措施，並注意氣象局天氣預報，選擇氣溫較低之日期安排戶外活動。隨時了解室內溫度，應檢查校內空調相關設備是否正常運作。

### (二)高危險群應加強防範：

高危險群人員（包含 65 歲以上長者、嬰幼兒、孕產婦、戶外工作者、密閉空間工作者、運動員、慢性病患者、代謝疾病者、精神疾病患者、行動不便或生活無法自理、服用特定藥物、肥胖者等）因生理機能、工作環境、運動及服用藥物等因素，更易受到熱傷害，爰須加強注意環境溫度、身體狀況及補充水分等。

### (三)緊急處置：

如出現體溫升高、皮膚乾熱變紅、心跳加速，以及嚴重者徵兆，如無法流汗、頭痛、頭暈、噁心、嘔吐，甚至神智混亂、抽筋、昏迷等情形，應依「蔭涼」、「脫衣」、「散熱」、「喝水」、「送醫」急救 5 步驟，自行或協助該員迅速離開高溫環境，鬆脫衣物、用水擦拭身體或搨風等方式設法降低體溫，意識清醒者給予加少許鹽之冷開水或稀釋電解質飲料，並儘快就醫。

二、相關預防資訊可逕至衛生福利部國民健康署「預防熱傷害傳播專區」下載參閱，網址：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=440>，內容如下：

(一)如需了解熱傷害產生、預防及處置完整資訊，可參閱預防熱傷害專文及「高溫？熱傷害？你需要知道的事！」。

(二)預防措施宣導可運用「熱傷害自我保護懶人包」。

(三)緊急處置宣導可運用「熱傷害別來 急救 5 步驟懶人包」。