

日頭赤炎炎免煩惱 驅熱避暑3大絕招

熱傷害自我保護懶人包



日頭赤炎炎免煩惱 趨熱避暑3大絕招
熱傷害自我保護懶人包



為什麼會有熱傷害？

環境高溫、高濕
造成人體無法正常散熱
無論室內、室外都可能發生喔！



為什麼會有熱傷害？
環境高溫、高濕 造成人體無法正常散熱
無論室內、室外都可能發生喔！

熱傷害有幾種？

熱傷害依據症狀有**5種**，其中以**熱中暑**最危險！
死亡率高達**30%**以上，相當於每10人中有3人可能死亡。

				
熱中暑	熱衰竭	熱暈厥	熱水腫	熱痙攣
症狀： 體溫40度C以上 意識改變 同熱衰竭症狀	症狀： 頭暈、嘔吐 視力模糊 改變姿勢時， 血壓降低	症狀： 短暫失去意識	症狀： 手腳水腫	症狀： 肌肉強烈抽痛

3

熱傷害有幾種？

熱傷害依據症狀有 5 種，其中以熱中暑最危險！

死亡率高達 30% 以上，相當於每 10 人中以有 3 人可能死亡。

熱中暑	熱衰竭	熱暈厥	熱水腫	熱痙攣
體溫 40 度 C 以上 意識改變 同熱衰竭症狀	症狀： 頭暈、嘔吐 視力模糊 改變姿勢時， 血壓降低	症狀： 短暫失去意識	症狀： 手腳水腫	症狀： 肌肉強烈抽痛

哪些人最容易受到熱傷害？

每個人都可能發生哦！但體溫調節能力較差或因疾病影響身體機能，或持續處於高溫環境的6大危險族群要特別注意！



哪些人最容易受到熱傷害？

其實每個人都可能發生喔！但體溫調節能力較差或因疾病影響身體機能，或持續處於高溫環境的6大危險族群要特別注意！

熱傷害6大危險族群



65歲以上長者



嬰幼兒



慢性病患



戶外工作者/運動員

陽光曝曬，疏忽補充水分與防曬措施



過重者

身體質量指數 BMI ≥ 24
脂肪易產生熱量 阻擋散熱



服藥者

服用利尿劑、抗精神疾病藥物等
會影響身體的散熱能力

5

熱傷害6大高危險族群：

65歲以上長者、嬰幼兒、慢性病患(陽光曝曬，疏忽補充水分與防曬措施)、戶外工作者/運動員(身體質量指數BMI ≥ 24 脂肪易產生熱量，又阻擋散熱)、過重者服藥者(服用利尿劑、抗精神疾病藥物等會影響身體的散熱能力)

該如何預防呢？

③ 大絕招告訴你



該如何預防呢？ 3 大絕招告訴你

大絕招 1：保持涼爽



到有空調或
通風涼爽的地方



穿著輕便、透氣的
衣服、太陽眼鏡寬
邊帽、用防曬乳



加裝窗簾
關掉不必要的電器



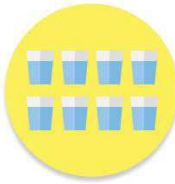
不可將嬰幼兒、小
孩或老人獨自留在
車內

7

大絕招 1: 保持涼爽

- 到有空調或通風涼爽的地方
- 穿著輕便、透氣的衣服、太陽眼鏡寬邊帽、用防曬乳
- 加裝窗簾 關掉不必要的電器
- 不可將嬰幼兒或老人獨自留在車內

大絕招2：補充水分



定時補充水分
每天至少喝下8杯
白開水(約2000CC)



多吃蔬果
補充水分



不喝冰的、甜的
與酒精性飲料



小叮嚀：

若有醫囑限制喝水量，請詢問醫師
酷熱天氣的量喔！

8

大絕招 2: 補充水分

- 定時補充水分 每天至少喝下 8 杯白開水(約 2000CC)
- 不喝冰的、甜的與酒精性飲料
- 適度攝取蔬果補充水份
- 小叮嚀:若有醫囑限制喝水量，請詢問醫師酷熱天氣的量喔!

大絕招3：提高警覺



使用溫度計
監測室內溫度



選擇清晨或傍晚
氣溫較低的時候
安排戶外活動



避免在上午10點
到下午2點間出門



小叮嚀：

隨時留意自己及身邊家人、朋友的
身體狀況！

9

大絕招 3: 提高警覺

- 使用溫度計監測室內溫度
- 避免在上午 10 點到下午 2 點間出門，若出門務必要有防曬措施。
- 選擇清晨或傍晚氣溫較低的時候安排戶外活動。
- 小叮嚀:隨時留意自己及身邊家人、朋友的身體狀況。

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！



10

出現熱傷害症狀時，請立即就醫

- 體溫升高、心跳加速、皮膚乾熱變紅
- 嚴重時會抽筋痙攣、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，並立即就醫！

炎炎夏日，掌握預防之道， 遠離熱傷害！



11

炎炎夏日，掌握預防之道，享受陽光，遠離熱傷害

重點回顧

3
大絕招

保持涼爽、補充水分、提高警覺。

6
大危險族群

65歲以上長者、嬰幼兒、慢性病患、
戶外工作者/運動員、過重者、服藥者。

5
種熱傷害

熱中暑、熱衰竭、熱暈厥、熱水腫、熱痙攣
熱中暑死亡達30%以上。

重點回顧

- 3 大絕招：保持涼爽、多補充水分、提高警覺。
- 6 大危險族群：65 歲以上長者、嬰幼兒、慢性病患者、戶外工作者/運動員、過重者、服藥者。
- 5 種熱傷害：熱中暑、熱衰竭、熱暈厥、熱水腫、熱痙攣。熱中暑死亡率達 30%以上。