

## 預防熱傷害宣導

### ◎造成熱傷害原因：

處於高溫環境或劇烈運動後，身體對熱的調節機制失去功能，會引起脫水、頭暈、心跳加速、體溫過高、意識模糊等不適症狀。

### ◎容易造成熱傷害族群：

嬰幼兒、老年人、慢性病患、戶外工作者、高溫高濕環境工作者。

### ◎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

#### 1. 保持涼爽：

穿著輕便、淺色、透氣功能的衣物，注意防曬如撐傘、戴太陽眼鏡、寬邊帽及擦防曬乳。

#### 2. 多喝白開水：

夏日高溫多喝水，每天至少2,000 cc白開水的好習慣，每小時喝2-4杯開水，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。

#### 3. 選對活動時間及地點：

選擇早晨及傍晚時間進行戶外活動，上午10點至下午2時避免於大太陽底下運動或工作。選擇通風或有風扇及空調地方。勿將嬰兒、兒童、寵物單獨留在汽車內。

### ◎熱傷害處理5撇步：蔭涼、脫衣、散熱、喝水、送醫

1. 蔭涼：務必迅速離開高溫的環境，移至蔭涼的地方。

2. 脫衣：鬆脫衣物

3. 散熱：用水擦拭身體或搨風

4. 喝水：提供加少許鹽的冷開水或稀釋的電解質飲料

5. 送醫：最快的速度就醫(可撥打119)

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。