

臺南市北區文元國小-預防熱傷害宣導

親愛的家長、老師、學生們好：

時序漸入炎熱的夏季型態，依據中央氣象局一週天氣預報顯示，未來一週各地大多屬於高溫炎熱的天氣，最高的氣溫約在 29 至 35 度間，因此讓民眾發生熱傷害的機會將大幅增加，任何人都可能會發生熱傷害，應避免曝曬於高溫之下，國民健康署提醒牢記預防熱傷害的三要訣：「保持涼爽、補充水分、提高警覺」。

※防熱傷害三要訣-國民健康署提供民眾預防熱傷害要注意：

一、保持涼爽：

- (一) 穿著輕便、淺色、寬鬆、透氣的衣服。
- (二) 不論時間長短，絕不可將幼童單獨留在密閉、停泊的汽車內。
- (三) 儘可能待在室內涼爽、通風或有空調的地方；若家中沒有空調建議於高溫時至有空調設備的公共場所避暑。

二、補充水分：

- (一) 不論活動程度如何，都應該隨時補充水分，不可等到口渴才補充水分，且養成每天至少 2,000 cc 白開水的好習慣。
- (二) 可多吃蔬果，因蔬果含有較多水分豐富的維生素、礦物質及膳食纖維可促進身體健康。
- (三) 不可補充含酒精及大量糖分的飲料，以避免身體流失更多水分。

三、提高警覺：

- (一) 戶外工作者、運動員或密閉空間工作者，應隨時留意自己及身邊同事的身體狀況，適當休息並補充水分。
- (二) 嬰幼童及長者應避免於上午 10 點至下午 2 點外出，如果必須外出建議行走於陰涼處，並塗抹防曬霜、戴寬邊帽以及太陽眼鏡。
- (三) 國民健康署提醒您當發現身體疑似出現熱傷害徵兆時，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，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。