

日頭赤後終免煩惱 驅熱避暑3大絕招

熱傷害自我保護懶人包

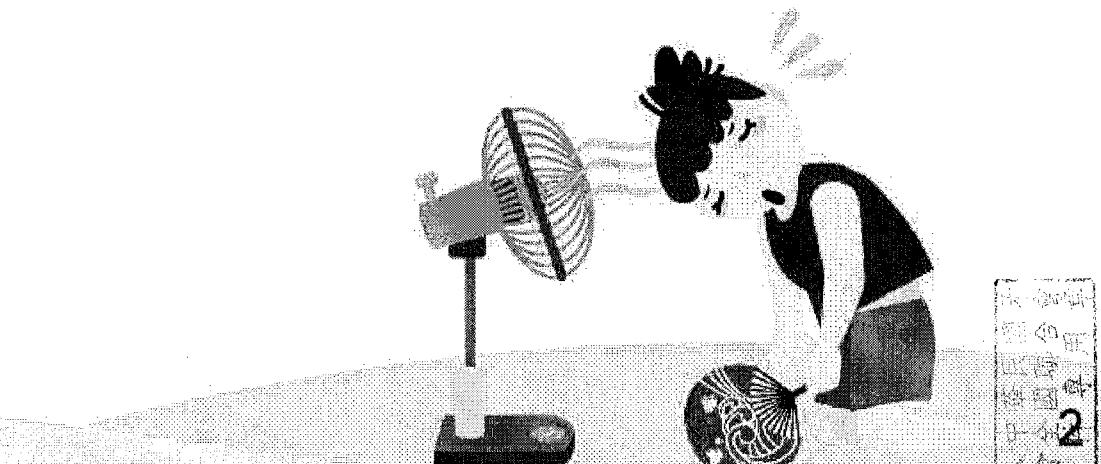


為什麼會有熱傷害？

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！



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。



症狀：
體溫40度C以上
意識改變
同熱衰竭症況

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

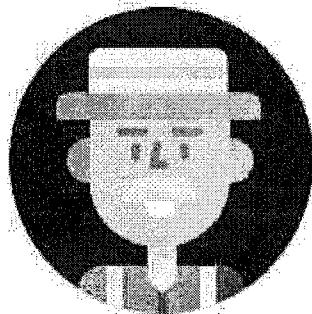
症狀：
肌肉強烈抽痛

哪些人最容易受到熱傷害？

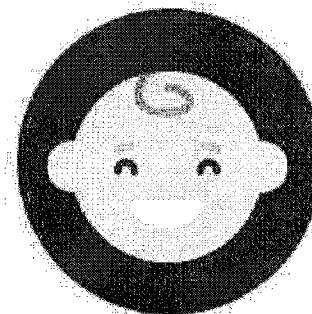
每個人都可能發生哦！但體溫調節能力較差或因疾病影響身體機能，或持續處於高溫環境的6大危險族群要特別注意！



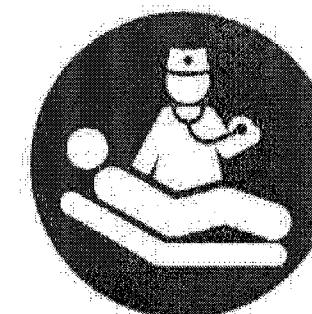
熱傷害6大危險族群



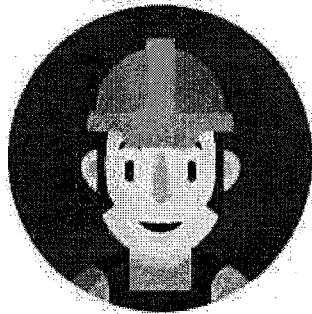
65歲以上長者



嬰幼兒

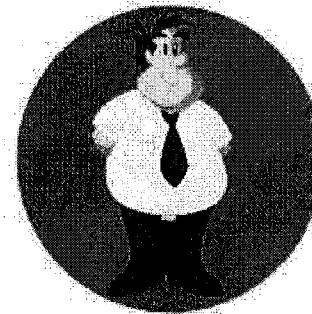


慢性病患



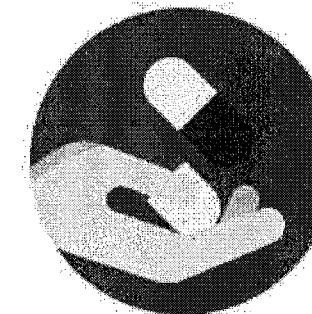
戶外工作者/運動員

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

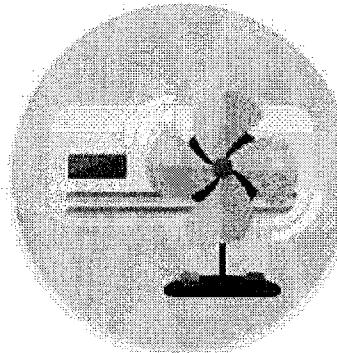
服用利尿劑、抗精神病藥劑等
會影響身體的散熱能力

該如何預防呢？

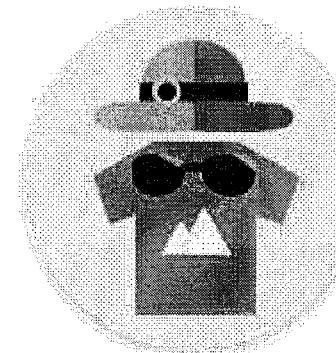
3大絕招告訴你



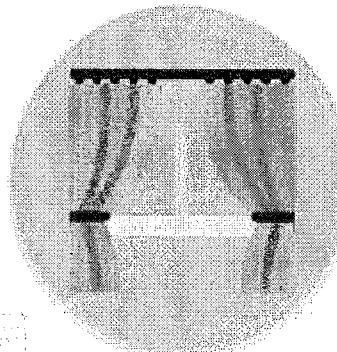
大絕招1：保持涼爽



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



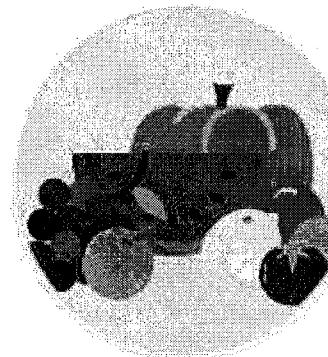
加裝窗簾
關掉不必要的電器



不可將嬰幼兒、小
孩或老人獨自留在
車內

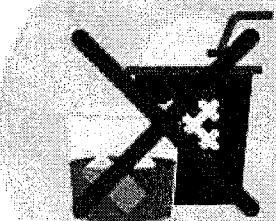
大絕招2・補充水分

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

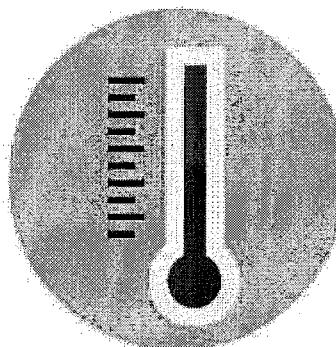
不喝冰的、甜的
與酒精性飲料



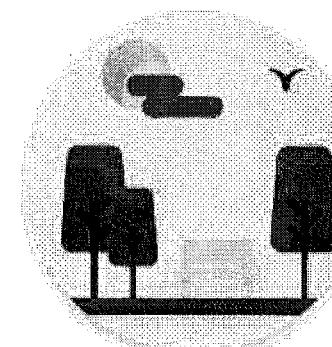
小叮嚀：

若有醫囑限制喝水量，請詢問醫師
酷熱天氣的量喔！

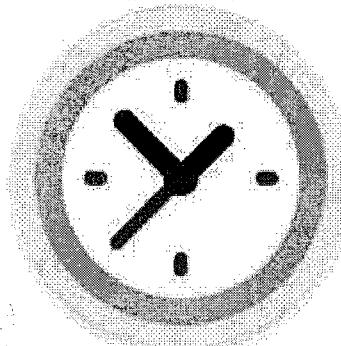
大絕招3：提高警覺



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！

出現熱傷害症狀 該怎麼辦？

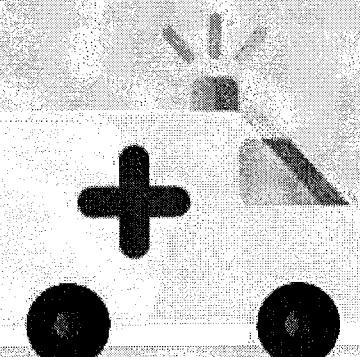
- 體溫升高
- 心跳加速
- 皮膚乾熱變紅

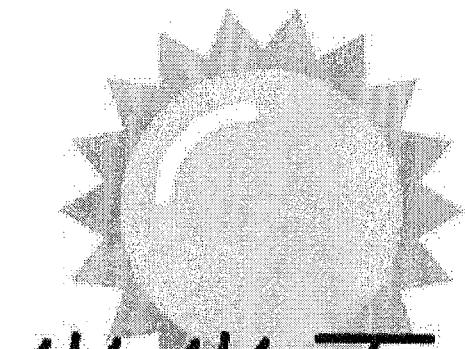


請離開高溫環境、降低體溫、補充加鹽的冷開水。

- 抽筋痙攣
- 嘔心嘔吐
- 頭暈昏迷
- 神智混亂
- 無法流汗

立即就醫！





炎炎夏日，掌握預防之道，
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

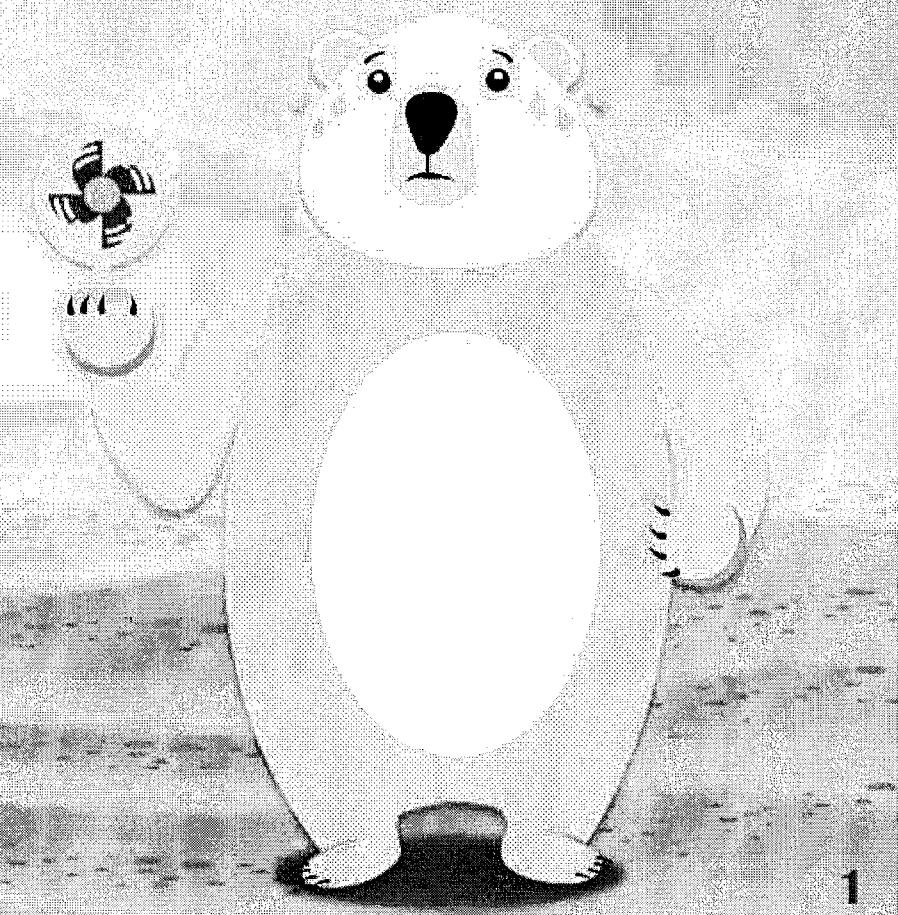
種熱傷害

熱中暑、熱衰竭、熱暈厥、熱水腫、熱痙攣
熱中暑死亡達30%以上。



熱傷害別來！！

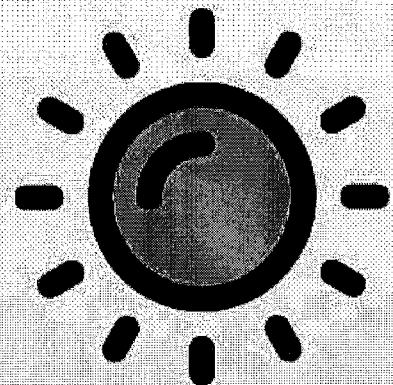
急救5步驟 懶人包





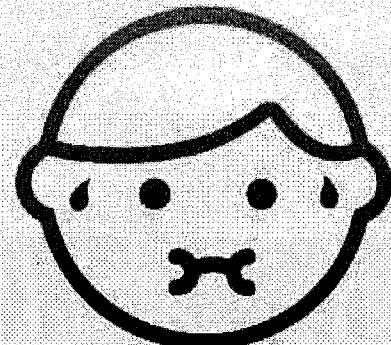
衛生福利部
國民健康署

什麼是熱傷害？



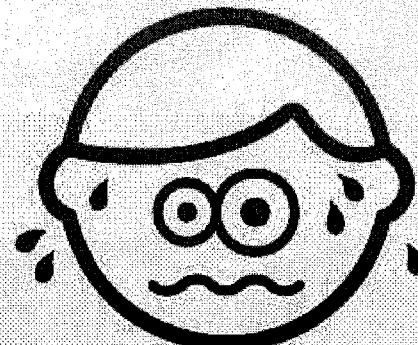
熱傷害是身體無法正常調節高溫而產生的一種急性疾病

熱傷害的種類？



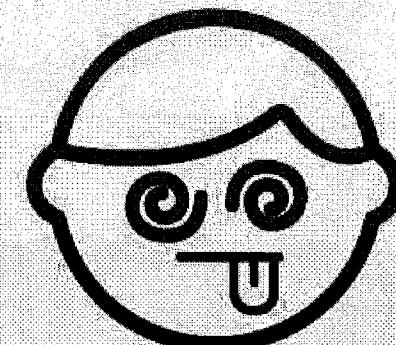
輕度：熱痙攣

症狀：流汗、肌肉抽筋



中度：熱衰竭

症狀：頭暈、頭痛、大量流汗、
臉色蒼白、心跳快、皮膚濕冷



重度：熱中暑

症狀：頭暈、頭痛、意識不清、
體溫超過40度、發紅、發熱



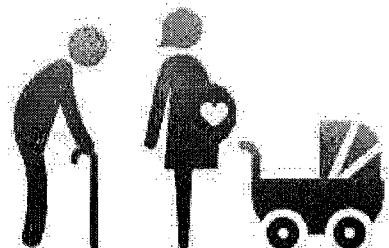
熱中暑死亡機率 30-80%

熱傷害若無緊急且適當之處理，會造成多重器官衰竭

哪些人容易中暑？

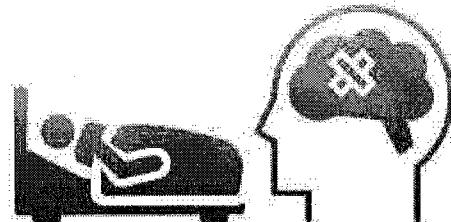
老弱婦孺

65歲以上長者
嬰幼童
孕產婦



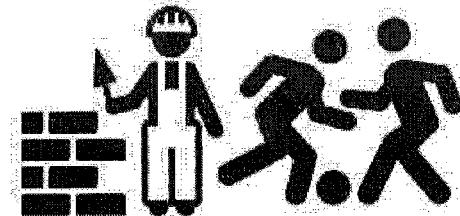
病人

慢性疾病者
代謝疾病者
精神疾病患者



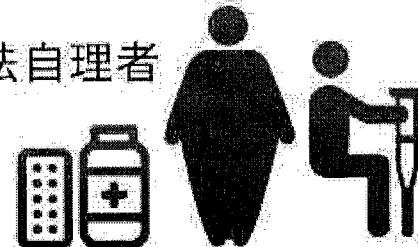
工作者及運動員

戶外工作者
密閉空間工作者
運動員



其他

行動不便或生活無法自理者
服用特定藥物者
肥胖者



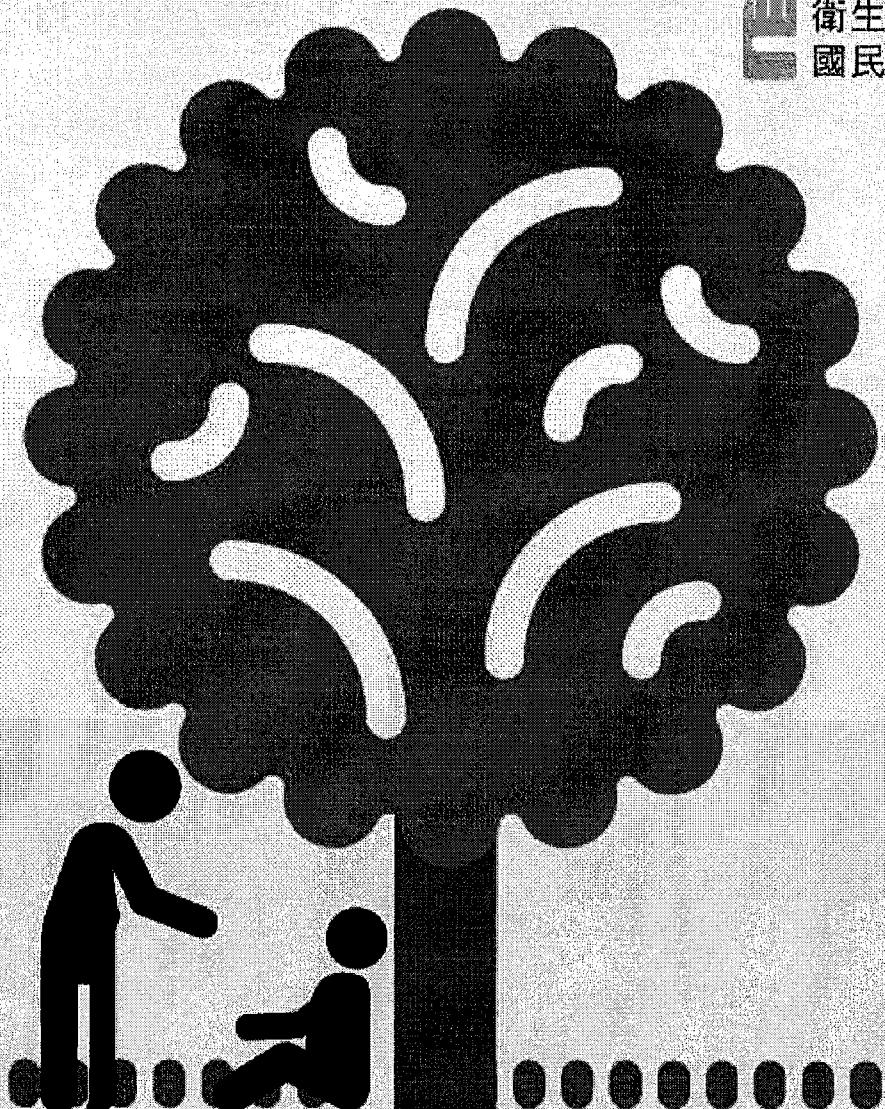


衛生福利部
國民健康署

急救5步驟

1 蔽涼

將患者從高熱環境中
移至蔭涼通風處



急救5步驟

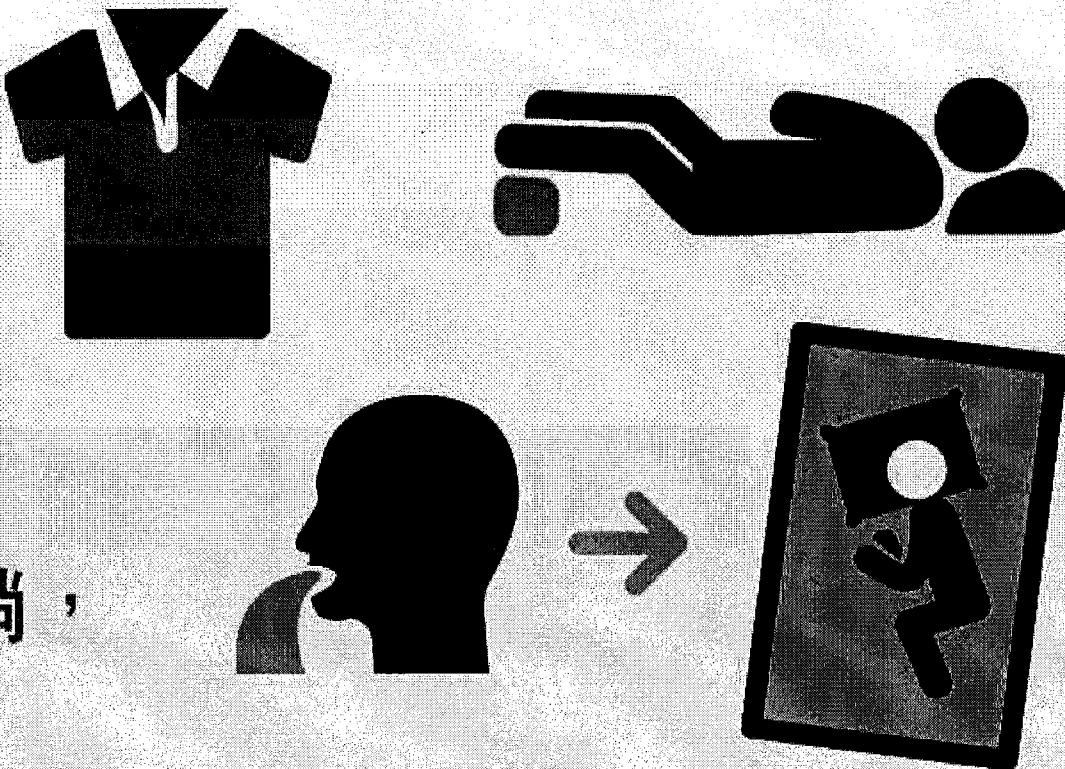
② 脫衣

鬆脫衣物

足部稍微抬高

平躺休息

若有嘔吐現象則側躺，
保持呼吸道暢通



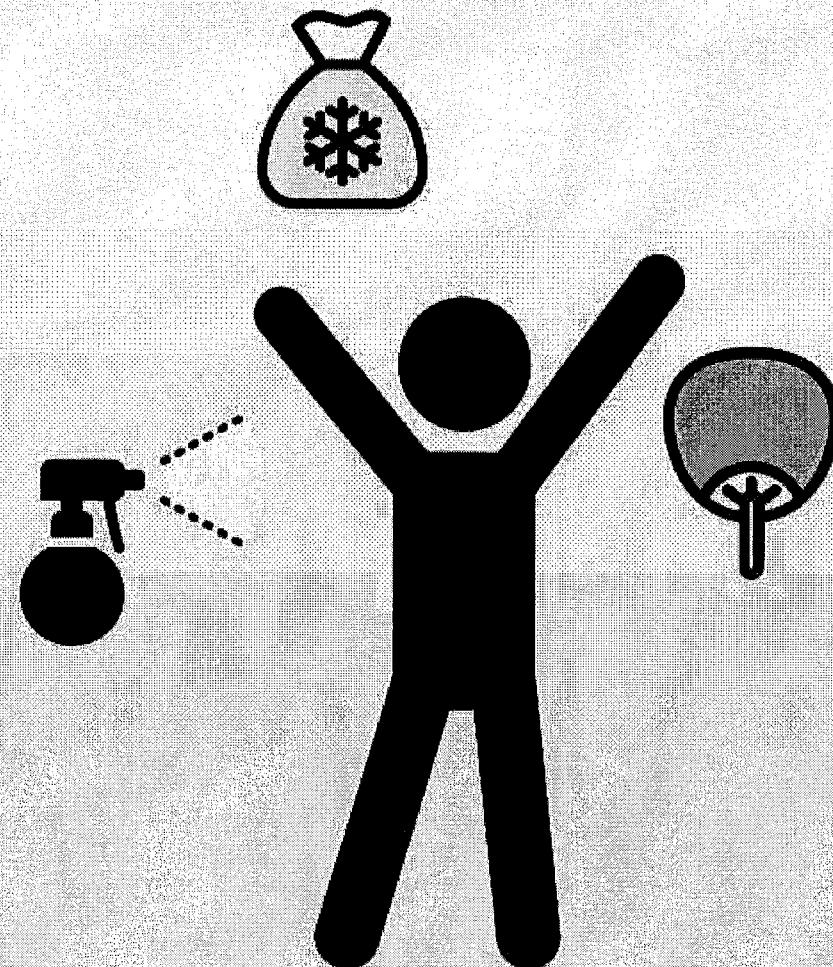


衛生福利部
國民健康署

急救5步驟

3 散熱

全身皮膚噴灑水，儘速通風
(如搖扇)以促進出汗與排汗，
或將冰袋(毛巾包覆冰塊或
冰涼飲料罐)
放置於頸部、腋窩和鼠蹊部

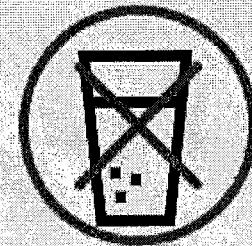
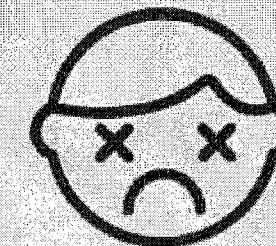
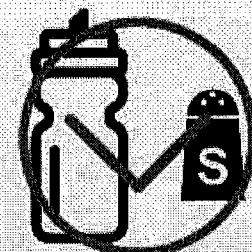
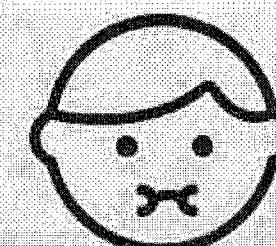


急救5步驟

4 喝水

意識清醒者可給予稀釋之電解質飲料
(如運動飲料) 或加少許鹽的冷開水
(不可含酒精或咖啡因)

患者意識不清時，不可給予飲水



急救5步驟

⑤送醫

儘快送醫處理
(可撥打 119 或自行送醫)

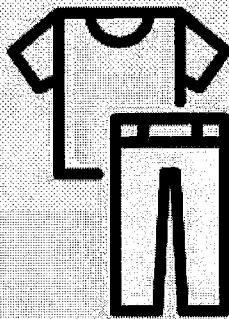




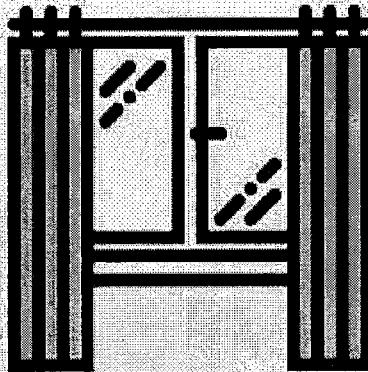
衛生福利部
國民健康署

熱傷害預防3要訣

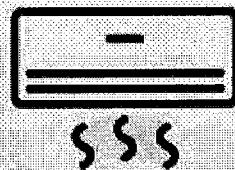
1 保持涼爽



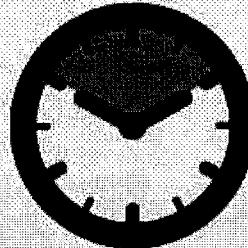
穿著輕便、淺色、寬鬆、透氣的衣服



室內加裝遮光窗簾；
待在室內/外蔭涼、通風
或有空調的地方



避免於上午10點至
下午2點曝曬於陽光底下



國民大會 聲明
絕不可將幼童單獨留在密閉的車內





衛生福利部
國民健康署

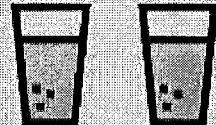
熱傷害預防3要訣

②補充水分



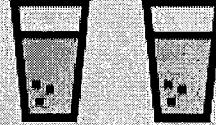
隨時補充水分

240C.C. 240C.C.

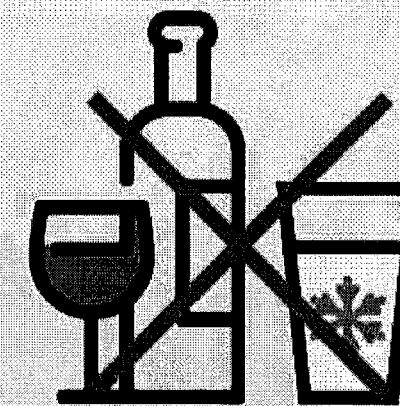


戶外工作者或運動者
應每小時補充2-4杯水
(1杯為240C.C.)

240C.C. 240C.C.



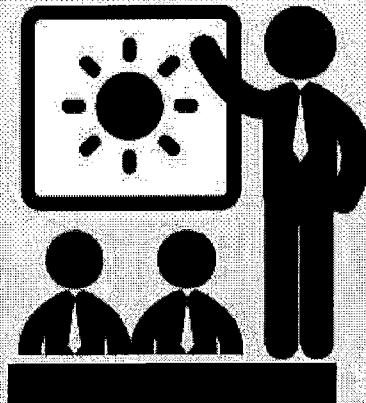
多吃蔬果



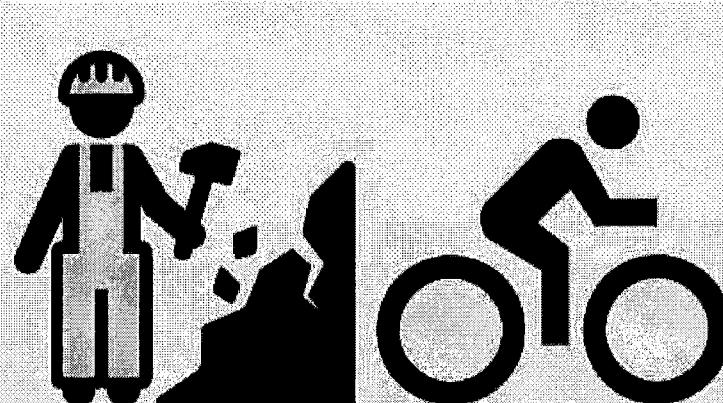
不可補充酒精及含大量糖份飲料
避免喝太過冰冷的水

熱傷害預防3要訣

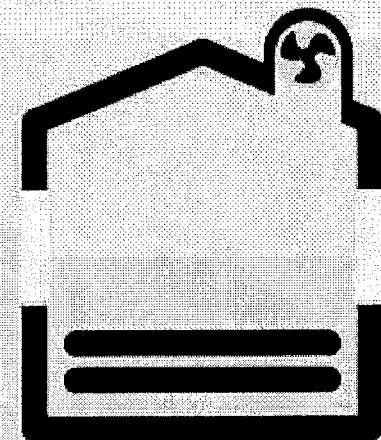
③提高警覺-職場族群



雇主安排相關課程，
使員工認識熱傷害的症狀，
以提升預防知識



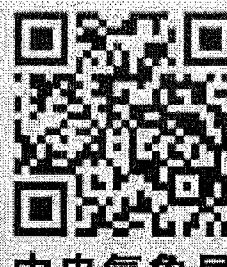
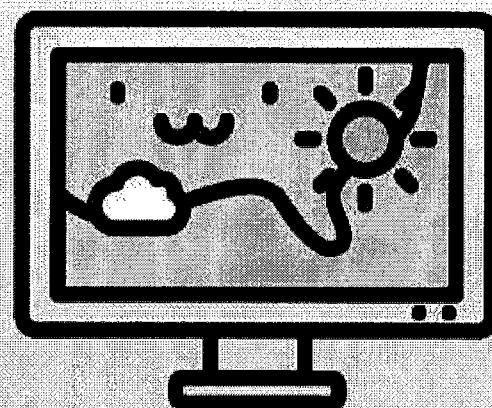
戶外工作者、運動員應隨時留意
自己及身邊同事的身體狀況，
適當休息並補充水分



室內密閉高溫環境者
需注意補充水分與通風，
適當休息

熱傷害預防3要訣

③提高警覺-一般族群



中央氣象局

隨時注意氣象局發布的天氣預報，
選擇氣溫較低的日期安排戶外活動



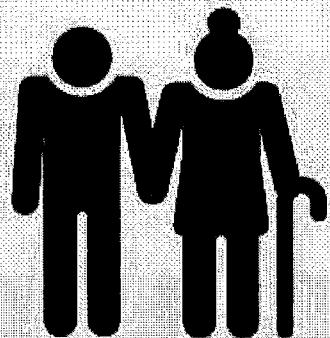
撐陽傘、戴寬邊帽、太陽眼鏡
以及塗抹防曬乳液



衛生福利部
國民健康署

熱傷害預防3要訣

③ 提高警覺-特殊族群

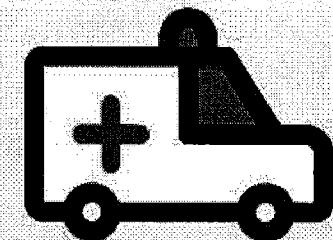
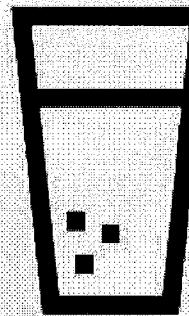
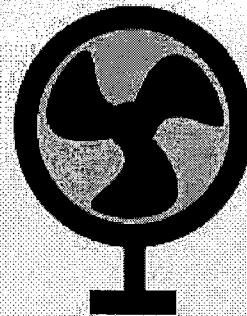
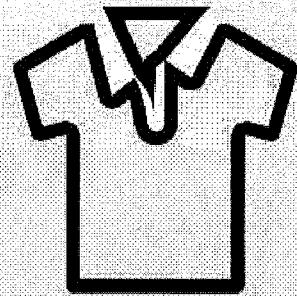
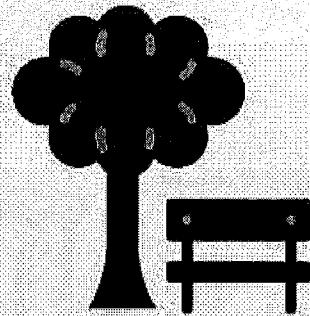


長者：長者為溫度調節能力相對較差的族群，應儘可能待在室內涼爽、通風或有空調的地方，若家中沒有空調建議於高溫時至有空調設備的公共場所避暑。民眾應特別關心家中長輩身體狀況



慢性病患：高血壓或心血管疾病等慢性病患，如果發生胸悶胸痛、心跳快、呼吸喘等情況，務必迅速離開高溫的環境、設法降低體溫（如搧風等），並以最快的速度就醫

急救5步驟！重點回顧



蔭涼 → 脫衣 → 散熱 → 喝水 → 送醫

謹記5步驟 热傷害退散

更多資訊請上
預防熱傷害衛教專區

