

苗栗縣政府衛生局新聞稿

酷暑戶外活動五裝備 預防熱傷害！

全球因環境污染暖化影響，近來雖已過農曆節氣立秋，氣候依然高溫炎熱，白天氣溫常常高達 35 度！苗栗縣政府衛生局關心大家，在此呼籲謹防熱傷害，相關衛教訊息及認知在此提醒。

世界氣象組織(WMO)定義高溫是指 35°C 及以上的溫度，而熱浪則是超過連續五日最高氣溫超過平均最高溫平均值 5°C (9°F) 以上。正常人的體表溫度是 36.8°C 左右，如果氣溫高於 35°C，人體熱量不容易散發，汗液不容易蒸發，易受到熱傷害即是我們常說的中暑。

慎防熱傷害的高危險群，分別是嬰幼童、65 歲以上的長者、慢性病患、服用藥物者、戶外工作者、運動員或密閉空間工作者及過重者等，還有雖鼓勵民眾多活動，若在戶外悶熱環境長時間活動，且運動導致大量流汗者，也等同熱傷害高危險群；國民健康署提醒民眾，外出牢記預防熱傷害的「**從頭到腳 5 裝備**」：

一、寬邊帽或陽傘：

利用可防紫外線之寬邊帽或陽傘避免陽光直射臉、耳朵及脖子。

二、太陽眼鏡：

選擇檢驗合格的太陽眼鏡保護眼睛，並挑選可遮擋眼睛周圍及適合臉型的款式，且注意鏡片破碎的安全性。

三、涼爽透氣之衣物：

可考慮舒適的棉質衣服，或是能保護皮膚不受紫外線照射的功能性衣服，且於運動後更換乾爽的衣服以維持良好的防護功能。

四、擦防曬乳：

外出前 30 分鐘建議使用防水且 SPF30 以上之防曬乳，並每 2 小時補充 1 次，可將防曬乳作為每天早晨保護的一部分；保存時應避免放置於過熱之處以免變質，若為敏感性肌膚可選擇標記有敏感性肌膚使用或無香味之產品。

五、尋找蔭涼處：

外出時盡可能行走於通風蔭涼處，如：樹蔭步道、騎樓或建築物下，避免太陽直曬，並自備水瓶定時喝水，養成每天至少 2,000 cc 白開水的好習慣。

苗栗縣政府衛生局提醒您，當發現身體疑似出現熱傷害徵兆，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，甚至神智混亂、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、用水擦拭身體或搧風等）、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。希望大家平安健康度過酷暑，逃離熱傷害。

~苗栗縣政府衛生局關心您~