



急救5步驟



蔭涼

將患者從高熱環境中，移至蔭涼通風處。



脫衣

鬆脫衣物、平躺休息、足部抬高、若有嘔吐現象則側躺、保持呼吸道暢通。



散熱

全身皮膚噴水保持通風(如搖扇)，以促進排汗，或將冰袋，置於頸部、腋窩和鼠蹊部。



喝水

意識清醒者可給予稀釋之電解質飲料(如運動飲料)，或加少許鹽之冷開水(不可含經或咖啡因)。



送醫

可播打119或自行盡快送醫。



桃園市急救責任醫院一覽表

長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院

桃園市龜山區復興街5號 / 03-3281200

衛生福利部桃園醫院

桃園市桃園區中山路1492號 / 03-3699721

沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人聖保祿醫院

桃園市桃園區建新街123號 / 03-3613141

國軍桃園總醫院

桃園市龍潭區中興路168號 / 03-4799595

天成醫療社團法人天晟醫院

桃園市中壢區延平路155號 / 03-4629292

臺北榮民總醫院桃園分院

桃園市桃園區成功路3段100號 / 03-3384889

敏盛綜合醫院

桃園市經國路168號 / 03-3179599

怡仁綜合醫院

桃園市楊梅區楊新北路321巷30號 / 03-4855566

天成醫院

桃園市楊梅區中山北路一段356號 / 03-4782350

聯新國際醫院

桃園市平鎮區廣泰路77號 / 03-4941234

衛生福利部桃園醫院新屋分院

桃園市新屋區新福二路6號 / 03-4971989



市民諮詢服務熱線1999



桃園市政府
Taoyuan City Government

廣告

關

心

您



熱

傷害別來!!!

預防3要訣



1

保持涼爽



2

補充水分



3

提高警覺

中暑必備急救常識



1 蔭涼



2 脫衣



3 散熱



4 喝水



5 送醫

熱傷害定義與種類

熱傷害是身體無法正常調節高溫，而產生的一種急性疾病，且分為以下幾種類：



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。

30%-80%

熱中暑死亡機率達

熱傷害若無緊急且適當之處理，會造成多重器官衰竭。

那些人容易中暑？



老弱婦孺

65歲以上長者
嬰幼童及孕產婦



工作者及運動員

戶外工作者
密閉空間工作者、運動員



病人

慢性疾病者、代謝疾病者
精神疾病患者



其他

行動不便或生活無法自理者
服用特定藥物者、肥胖者



預防3要訣



1

保持涼爽



· 穿著輕便、淺色、寬鬆、透氣的衣服。



· 待在室內／外蔭涼、通風或有空調的地方。



· 避免上午10點至下午2點曝曬於光底下。



· 絕不可將幼童單獨留在密閉的車內。



2

補充水分



· 隨時補充水分



· 多吃蔬果



· 不可補充酒精及大量含糖飲料，也避免喝過多冰冷的水。



3

提高警覺

職場族群



· 安排認識熱傷害症狀課程提升全民預防知識。



· 戶外工作者、運動員或處室內密閉高溫環境者隨時留意身體狀況，適當休息並補充水分。

一般族群



· 隨時注意天氣預報，選擇氣溫較低的日期安排戶外活動。



· 遮陽傘、戴寬帽、太陽眼鏡及塗抹防曬乳液。

特殊族群



· **長者：**
長者為溫度調節能力相對較差的族群，應待在室內涼爽、通風或有空調的地方。



· **慢性病患：**
高血壓或心血管疾病等慢性病患，如果發生胸悶、心跳快、呼吸喘等症狀，務必盡速離開高溫環境，並就醫治療。