

熱傷害別來!!!



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。



3
提高警覺



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。

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。

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。

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。



急救5步驟

蔭涼 脫衣 散熱 喝水 送醫