

社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會

地址：104 台北市復興北路 420 號 10 樓

傳真：(02)25000126

聯絡人及電話：戴惠子 (02)2500-0133 轉 251

電子郵件信箱：artinfo@cda.org.tw

受文者：各縣市牙醫師公會

發文日期：中華民國 107 年 6 月 4 日

發文字號：牙全廷字第 1405 號

速別：

密等及解密條件或保密期限：

附件：如說明段

主旨：檢轉衛生福利部國民健康署預防熱傷害衛教宣導來函乙份，
請 貴會惠予傳播宣導，請 查照。

說明：

- 一、依據衛生福利部國民健康署 107 年 5 月 29 日國健社字第 1070200765 號函辦理。
- 二、本附件可至本會網站 www.cda.org.tw \下載專區下載。

正本：基隆市牙醫師公會、台北市牙醫師公會、新北市牙醫師公會、桃園市牙醫師公會、新竹市牙醫師公會、新竹縣牙醫師公會、苗栗縣牙醫師公會、台中市牙醫師公會、彰化縣牙醫師公會、南投縣牙醫師公會、雲林縣牙醫師公會、嘉義市牙醫師公會、嘉義縣牙醫師公會、台南市牙醫師公會、高雄市牙醫師公會、屏東縣牙醫師公會、澎湖縣牙醫師公會、宜蘭縣牙醫師公會、花蓮縣牙醫師公會、台東縣牙醫師公會、金門縣牙醫師公會、臺中市大臺中牙醫師公會

牙醫全聯會
技發會(234)

理事長謝尚廷 出國

常務理事蔡珍重代行

本案依照分層負責規定
授權 口腔衛生會 主委決行

107.6.6	收文
☐	彙辦
☒	轉知
PO	擬辦
網	辦
簽	簽
2018	名
0606	

裝

言

線

電文時

發文字號：國健社字第1070200765號

密等及解密條件或保密期限：

主旨：檢送預防熱傷害衛教宣導單張、教材及懶人包等電子檔資料（如附件），請貴單位惠予傳播宣導，請查照。

說明：

一、近來氣溫持續偏高，為預防高溫造成民眾熱傷害，本署提供預防熱傷害衛教宣導單張、手冊及教材，請貴單位提醒民眾（含一般、戶外工作者、嬰幼兒照顧者、長者等族群）防範。

二、預防熱傷害衛教宣導單張、手冊及教材等電子檔清單如下：

(一)預防熱傷害衛教宣導單張(附件1、2)。

(二)「高溫?熱傷害?你需要知道的事!」熱傷害衛教宣導手冊教材(附件3)。

(三)預防熱傷害分眾宣導資料(附件4)。

(四)預防熱傷害分眾宣導標語 (可用於跑馬燈、廣播…等宣



導) (附件5)。

(五)熱傷害自我保護懶人包 (附件6)。

(六)熱傷害急救5步驟懶人包 (附件7)。

(七)預防熱傷害傳播專區連結網頁、網址 (附件8)。

正本：行政院人事行政總處、教育部、勞動部、內政部、國防部、行政院農業委員會、交通部、交通部中央氣象局、臺北市政府衛生局、新北市政府衛生局、桃園市政府衛生局、臺中市政府衛生局、臺南市政府衛生局、高雄市政府衛生局、基隆市衛生局、新竹市衛生局、新竹縣政府衛生局、苗栗縣政府衛生局、彰化縣衛生局、南投縣政府衛生局、雲林縣衛生局、嘉義縣衛生局、嘉義市政府衛生局、屏東縣政府衛生局、宜蘭縣政府衛生局、花蓮縣衛生局、臺東縣衛生局、連江縣衛生福利局、金門縣衛生局、澎湖縣政府衛生局、臺北大眾捷運股份有限公司、桃園大眾捷運股份有限公司、高雄捷運股份有限公司、台灣高速鐵路股份有限公司、中華民國醫師公會全國聯合會、中華民國中醫師公會全國聯合會、社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會、中華民國藥師公會全國聯合會、中華民國藥劑生公會全國聯合會、中華民國護理師護士公會全國聯合會、中華民國醫事放射師公會全國聯合會、社團法人中華民國物理治療師公會全國聯合會、社團法人中華民國職能治療師公會全國聯合會、中華民國營養師公會全國聯合會、社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會、社團法人中華民國醫事檢驗師公會全國聯合會、中華民國呼吸治療師公會全國聯合會、中華民國助產師助產士公會全國聯合會、中華民國基層醫療協會、台灣社區醫院協會、臺北榮民總醫院、臺北市立萬芳醫院一委託財團法人臺北醫學大學辦理、國防醫學院三軍總醫院、臺北市立聯合醫院仁愛院區、臺北市立聯合醫院中興院區、臺北市立聯合醫院陽明院區、臺北市立聯合醫院和平婦幼院區、臺北市立聯合醫院松德院區、臺北醫學大學附設醫院、臺北市立關渡醫院、國立臺灣大學醫學院附設醫院、台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人淡水馬偕紀念醫院、天主教耕莘醫療財團法人永和耕莘醫院、新北市立聯合醫院、衛生福利部臺北醫院、天主教耕莘醫療財團法人耕莘醫院、衛生福利部雙和醫院 (委託臺北醫學大學興建經營)、醫療財團法人徐元智先生醫藥基金會亞東紀念醫院、佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院、國立臺灣大學醫學院附設醫院金山分院、行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院、堰新醫院、衛生福利部桃園療養院、敏盛綜合醫院、大安醫院、臺北榮民總醫院新竹分院、大千綜合醫院、衛生福利部苗栗醫院、彰化基督教醫療財團法人雲林基督教醫院、中國醫藥大學北港附設醫院、天主教若瑟醫療財團法人若瑟醫院、衛生福利部豐原醫院、衛生福利部臺中醫院、童綜合醫療社團法人童綜合醫院、澄清綜合醫院、光田醫療社團法人光田綜合醫院、仁愛醫療財團法人大里仁愛醫院、國軍臺中總醫院、國軍臺中總醫院附設民眾診療服務處、國軍臺中總醫院附設民眾診療服務處中清分院、埔基醫療財團法人埔里基督教醫院、佑民醫療社團法人佑民醫院、南基醫院、衛生福利部草屯療養院、彰化基督教醫療財團法人二林基督教醫院、臺中榮民總醫院嘉義分院、天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院、衛生福利部嘉義醫院、陽明醫院、佛教慈濟醫療財團法人大林慈濟醫院、衛生福利部朴子醫院、衛生福利部胸腔病院、衛生福利部嘉南療養院、台南市立醫院、衛生福利部新營醫院、衛生福利部臺南醫院、奇美醫療財團法人柳營奇美醫院、奇美醫療財團法人佳里奇美醫院、高雄市立凱旋醫院、阮綜合醫療社團法人阮綜合醫院、國軍高雄總醫院左營分院、高雄市立小港醫院 (委託財團法人私



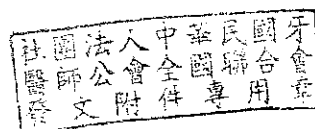
立高雄醫學大學經營)、衛生福利部旗山醫院、財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院、天主教聖功醫療財團法人聖功醫院、高雄市立岡山醫院、高雄市立大同醫院(委託財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院經營)、屏基醫療財團法人屏東基督教醫院、安泰醫療社團法人潮州安泰醫院、輔英科技大學附設醫院、高雄榮民總醫院屏東分院、衛生福利部臺東醫院、衛生福利部玉里醫院、臺灣基督教門諾會醫療財團法人門諾醫院、臺灣基督教門諾會醫療財團法人門諾醫院壽豐分院、衛生福利部花蓮醫院、衛生福利部花蓮醫院豐濱原住民分院、臺北榮民總醫院蘇澳分院、臺北榮民總醫院員山分院、醫療財團法人羅許基金會羅東博愛醫院、新光醫療財團法人新光吳火獅紀念醫院、宏恩醫療財團法人宏恩綜合醫院、亞洲大學附屬醫院、林新醫療社團法人林新醫院、永川醫院、高雄市立鳳山醫院(委託長庚醫療財團法人經營)、東元綜合醫院、東華醫院、衛生福利部屏東醫院、恆基醫療財團法人恆春基督教醫院、三軍總醫院澎湖分院附設民眾診療服務處

副本: 2018-05-29
交 14:07:22 章

裝

訂

線



對抗熱傷害

想享受盛夏時光。
又不想被熱傷害所苦。一定要懂得

預防熱傷害撇步123

撇步1 多喝白開水

要定時喝！
不要等到口渴才喝。

- 💧 飲用室溫的水。
- 💧 運動前2-3個小時喝水500cc。
- 💧 運動前、運動中，每10至20分鐘喝200至300cc。
- 💧 不喝含酒精及含大量糖份的飲料。
- 💧 醫囑限制喝水量的病友，應詢問喝多少量為宜。



撇步2 選對時地

溫度濕度都要緊！

- 💧 選擇氣溫較低的日期或樹蔭下進行戶外運動。
- 💧 戶外活動儘量安排在早晨或傍晚。
- 💧 避免將小孩單獨留在車內或是密閉空間。
- 💧 濕度過高的環境也可能導致中暑。

撇步3 注意穿戴

吸濕排汗與防曬！

- 💧 穿著輕便、淺色、透氣、吸水與排汗功能佳的衣物。
- 💧 戴太陽眼鏡、寬邊帽及擦防曬乳。
- 💧 穿著支撐力佳、質輕且防水透氣的運動鞋。

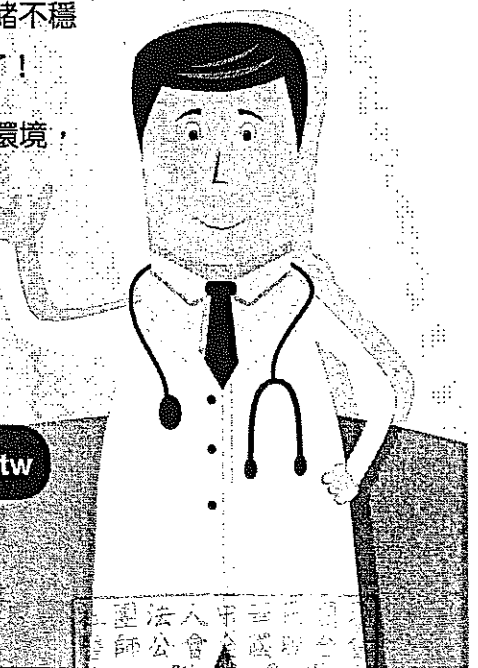


誰容易發生中暑？

在高溫高濕環境下進行勞動或運動的人、
高樓層住戶、老人、小孩、
精神疾病患者、心肺疾病患者、
行動不便及生活無法自理者。

如果身旁的人出現了體溫高於40℃、脫水、肌肉痙攣、情緒不穩的症狀，代表可能發生中暑了！

此時，可以迅速離開高溫的環境，設法降低其體溫，解開束縛的衣服，用毛巾或海綿浸水拍拭身體，或是在其身上擦水並搨風，並儘速就醫。



更多資料可參考 <http://www.hpa.gov.tw>



守護健康

衛生福利部 國民健康署
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare



委託社團法人台灣急診醫學會製作

本宣導單張經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應

社團法人台灣急診醫學會
附錄

熱傷害的症狀與處置

夏天到了，醫護人員應特別注意熱傷害的產生，才能早期診斷，及時治療！

身體在面對高溫時，熱的調節機制失去功能，引發一連串身體不適，如頭暈、心跳快、大量流汗、體溫過高、意識模糊等症狀，即為熱傷害，包含：熱痙攣、熱暈厥、熱水腫、熱衰竭與中暑等。

熱衰竭

病人處於高溫環境或是劇烈運動後，導致身體的水分與鹽分喪失，產生不適的症狀。體溫常會上升到38至40°C，但少見神經學症狀。

中暑

中暑為熱急症中最嚴重的疾病，死亡率可達30至80%。早期診斷及降溫是影響治療結果的重要關鍵。

典型的中暑臨床診斷為體溫超過40°C合併中樞神經症狀(如譫妄、抽搐、昏迷)；皮膚常為乾熱無汗，但並非出現在所有中暑個案中。

有高溫環境或劇烈運動等熱壓力接觸病史是重要的診斷依據。

診斷中暑須排除感染症、中樞神經系統疾病、內分泌異常、或藥物中毒的可能。

中暑怎麼辦？CHESS!

1. **Cooling**。使用蒸散、冰水浸浴、冷敷等方式，將體溫降至39°C以下。
2. **Hydration**。適度地補充水分。
3. **Electrolytes supplement**。適度地補充鈉、鉀等電解質。
4. **Shade**。讓病人在陰涼或有空調的空間休息。
5. **Supportive care**。支持性療法，穩定病人的生命徵象。

誰容易發生中暑？

在高溫高濕環境下進行勞動或運動的人、高樓層住戶、老人、小孩、精神疾病患者、心肺疾病患者、行動不便及生活無法自理者。

更多資料，可參考網站

<http://www.tsgh.ndmctsg.edu.tw/neph/hs>

或 <http://www.hpa.gov.tw>

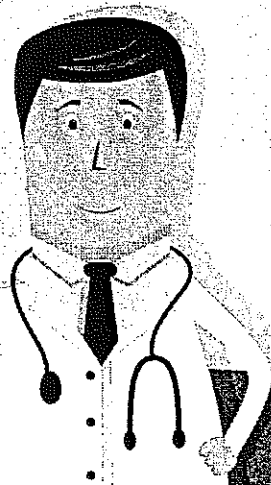


衛生福利部 國民健康署
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare

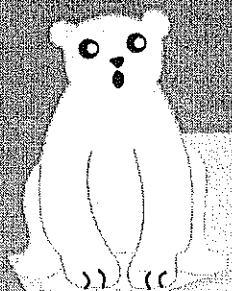


委託社團法人台灣急診醫學會 製作

本宣導單張經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應



社團法人中華
醫師公會
文 附件



貼心小語

熱傷害包括熱痙攣、熱衰竭及熱中暑，

其中熱中暑最為嚴重。

防範熱傷害，謹記急救五步驟、預防三要訣！



高溫？熱傷害？

你需要知道的事！

106年10月製作



定價：125元



衛生福利部國民健康署 委託



成功大學環境醫學研究所 編製

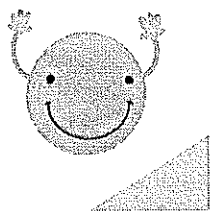


高溫？熱傷害？

你需要知道的事！

衛生福利部 國民健康署 / 著

國立中央圖書館
社會學部
文庫
2014.10.10



目錄



全球暖化和氣候變遷

全球暖化的衝擊	05
暖化導致氣候變遷	06



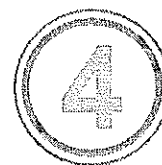
熱傷害的急救

急救步驟	19
錯誤的處理方式	21



高溫與熱傷害

高溫對人體健康的影響	09
人體如何調節高溫？	10
熱傷害的種類	11
熱傷害成因與臨床症狀	12
哪些人容易中暑？	13



熱傷害的預防

預防三要訣	25
如何判斷環境高溫的危險程度？	29



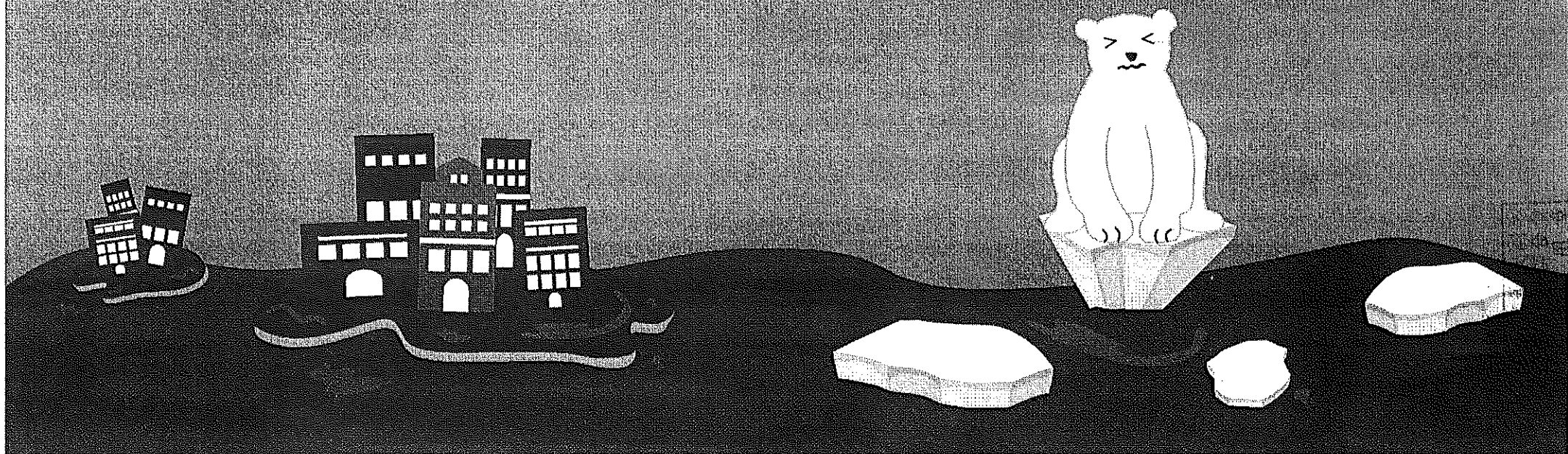
常見問題

33

全球暖化和氣候變遷

3

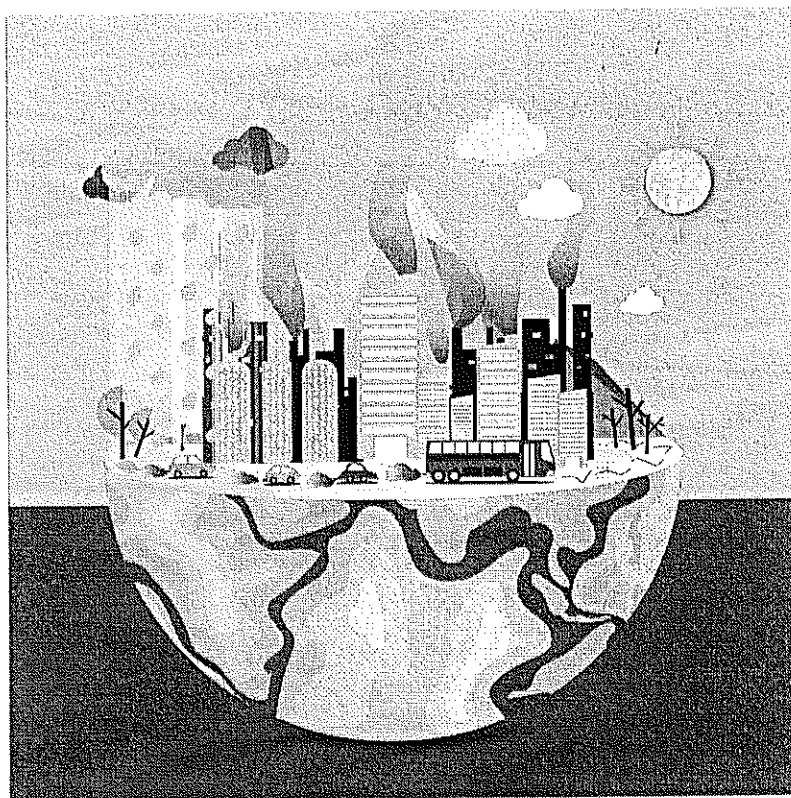
4



全球暖化的衝擊

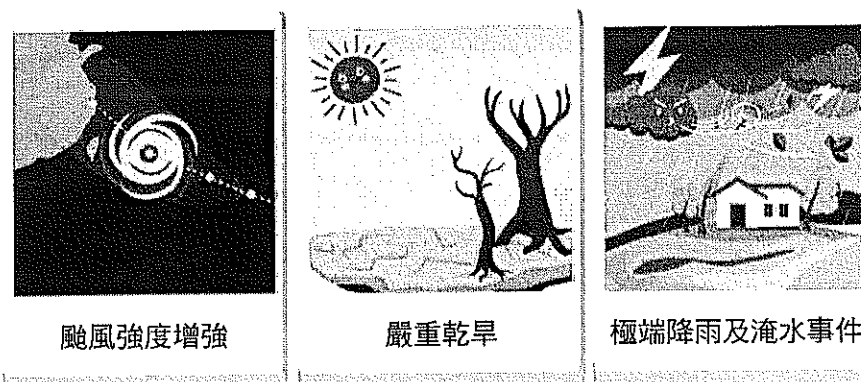
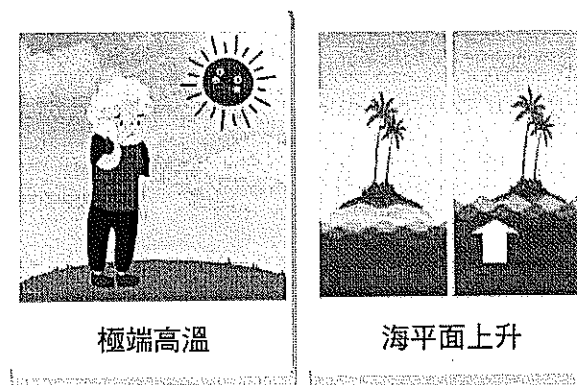
工業革命以來，工廠、汽機車排放增加，使全球地表均溫約上升 1°C ，且持續增加中，上升速度也愈來愈快^[1-2]。

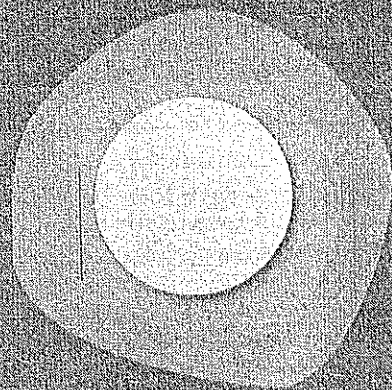
全球暖化是指大氣溫度因溫室效應而持續上升的現象。



暖化導致氣候變遷

氣候變遷是指，因大氣環境溫度持續上升，導致氣候長遠的變化，包括極端高溫、極冷、冰風暴、極端降雨事件、沿海地區易淹水、乾旱、颱風^[2-3]。

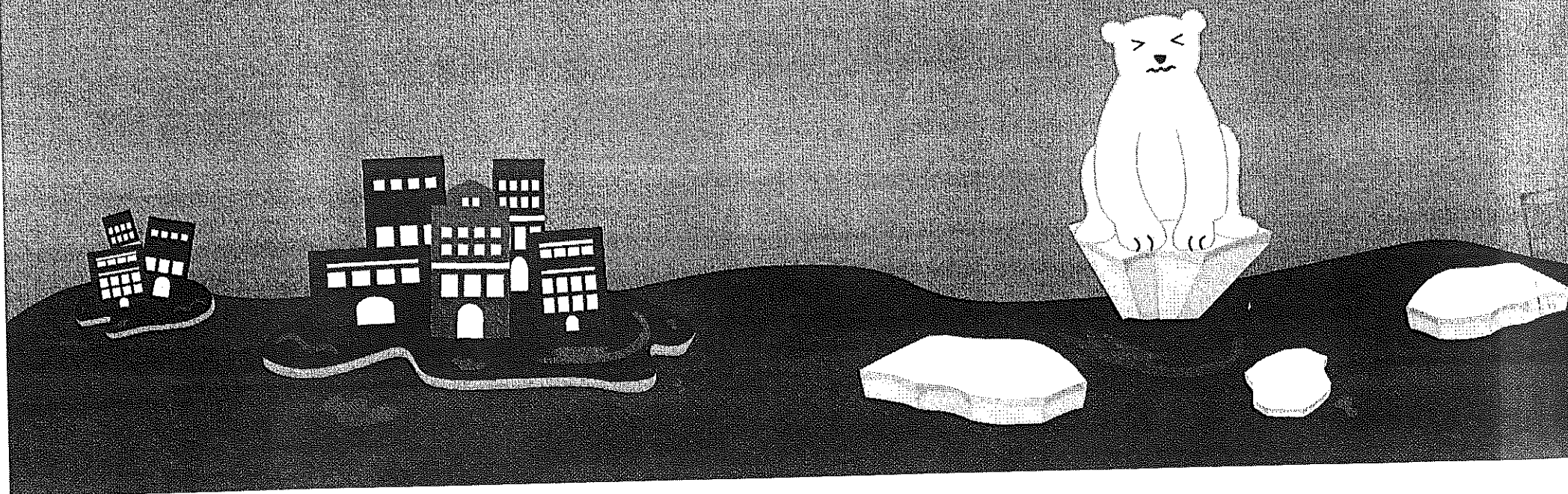




高溫與熱傷害

7

8



熱傷害的種類

熱傷害是身體無法正常調節高溫，產生的一種急性疾病統稱^[4]。

常見的熱傷害包括**熱痙攣**、**熱衰竭**、**熱中暑**等，其中熱中暑最嚴重，若處理不當，會導致器官衰竭，甚至死亡，其死亡率超過 30%，也就是說，100 位發生熱中暑的人，至少會有 30 人死亡^[4-5]。

輕度 熱痙攣

流汗
肌肉抽筋



中度 熱衰竭

頭暈、頭痛
大量流汗
臉色蒼白
心跳快
皮膚濕冷



重度 熱中暑

頭暈、頭痛
意識不清
超過40度
發紅、發熱



死亡機率為
30-80%



若無緊急且適當之處理，
會造成多重器官衰竭

熱傷害成因和臨床症狀

熱痙攣

成因

當身體運動量過大、大量流失鹽分，造成電解質不平衡

常見症狀

- 身體溫度正常或輕度上升
- 流汗
- 肢體肌肉呈現局部抽筋現象

熱衰竭

成因

大量出汗嚴重脫水，導致水份與鹽份缺乏所引起的血液循環衰竭，可視為「熱中暑」的前期

常見症狀

- 身體溫度正常或微幅升高（低於 40℃）
- 頭暈、頭痛
- 噁心、嘔吐
- 大量出汗、皮膚濕冷
- 無力倦怠、臉色蒼白
- 心跳加快
- 姿態性低血壓

熱中暑

成因

熱衰竭進一步惡化，引起中樞神經系統失調（包括體溫調節功能失常），加劇了體溫的升高，使細胞產生急性反應

常見症狀

- 體溫超過 40 度
- 神經系統異常：行為異常、幻覺、意識模糊不清、精神混亂（分不清時間、地點和人物）
- 呼吸困難
- 激動、焦慮
- 昏迷、抽搐
- 可能會無汗（皮膚乾燥發紅）

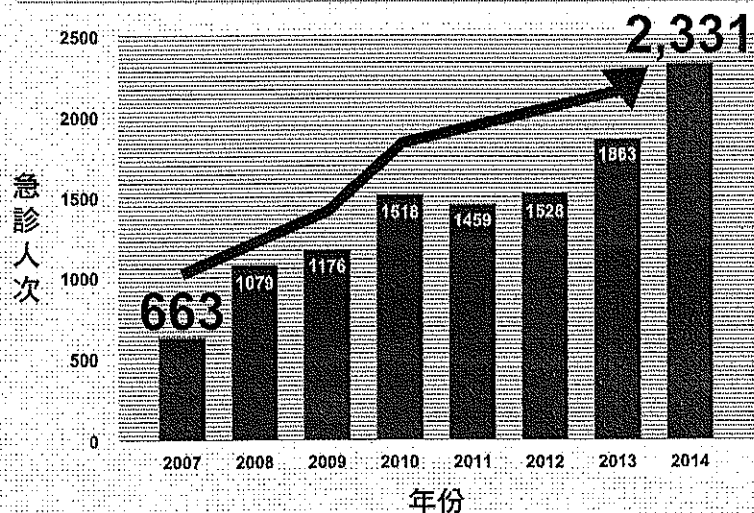
高溫對人體健康的影響

全球在 2001 到 2010 年間因高溫致死人數約為 14 萬人，是 1991 到 2000 年間的 23 倍^[6]。

臺灣在 2007 到 2014 年因中暑送往急診的人次由 663 人上升至 2,331 人，且 75 歲以上老人發生率是一般成人的三倍^[7]。

高溫也可能會導致一些慢性疾病的發生，像是腎臟疾病（如急性腎衰竭、腎發炎）、心血管疾病（如心肌梗塞、心臟衰竭）、呼吸系統疾病及糖尿病等^[8-10]。

因中暑等熱急症急診人次



人體如何調節高溫

人為恆溫動物，為了因應環境溫度的變化，會透過對流、輻射、傳導、蒸發排汗四種方式來散熱^[4]。

人體之正常體溫約 37°C，正常變動範圍介於 0.5-1.0°C 左右。當身體調節功能異常時，會造成身體容易蓄熱，體溫若持續上升，將可能出現熱傷害^[4]。

調節高溫的方式



對流

透過空氣流動來將身體的熱帶走
例如：吹電扇



輻射

身體不接觸任何物體，透過紅外線的方式散熱
例如：待在涼爽的環境



傳導

透過接觸物體，將身體的熱帶走
例如：冰敷

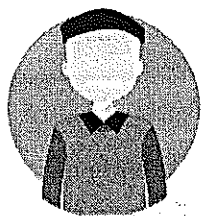


蒸發

透過液體汽化的方式，帶走身體的熱量
例如：流汗

哪些人容易中暑？

老弱婦孺



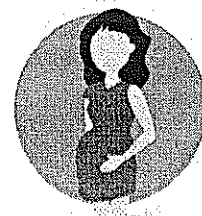
65 歲以上的長者

因皮膚汗腺萎縮，循環系統功能下降，使排汗緩慢，散熱不佳



嬰幼童

體溫調節系統尚未發展成熟，且體積小散熱慢，代謝率高，較難適應高溫環境



孕產婦

懷孕或產後會消耗大量體力，因而調節溫度能力較差

[4,11-13]

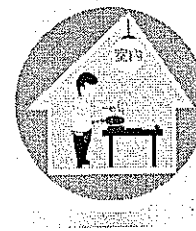
工作者及運動員



戶外工作者

(如勞工、農夫等)

高勞動性工作且長時間陽光暴曬使得身體不易散熱



密閉空間工作者

(如廚師、船艙漁工等)

因環境通風或散熱不良使不易排熱



運動員

運動會產生大量的熱，當散熱速度太慢，就容易有熱傷害

可透過漸進式的專業熱適應訓練，提高對熱環境的耐受性，以降低熱傷害的發生

[4,11-13]

哪些人容易中暑？

長期生病的人

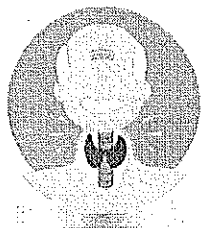


慢性疾病患者

(如高血壓、糖尿病、腎臟病、心肺疾病等)

身體循環功能較差，進而不易排汗，對於環境溫度的調節及應變能力差

15



代謝疾病者

(如甲狀腺機能亢進)

患者代謝率高，易產熱蓄積體內

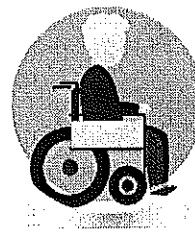


精神疾病患者

患者生活自理能力下降，或對冷熱刺激的適應性差

[4,11-13]

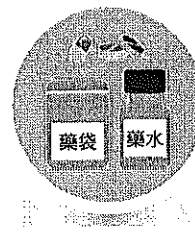
其他



行動不便或生活無法自理者

無法自行補充水分，或因行動不便無法調節通風（開窗或空調）、自行增減衣物

16



服用特定藥物者

正在服用如利尿劑、抗精神病藥劑、抗組織胺、抗乙酰膽鹼藥等，會引起血管收縮，抑制排汗，降低散熱功能



肥胖者

(BMI ≥ 27)

皮下脂肪肥厚者較不易散熱，導致熱量蓄積

[4,11-13]



熱傷害的急救

17

18

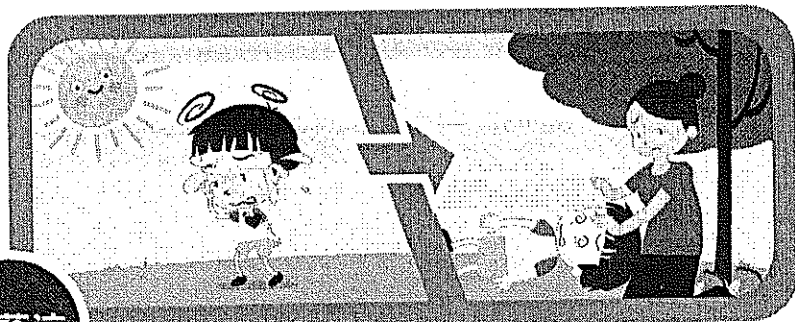


急救步驟

急救5步驟

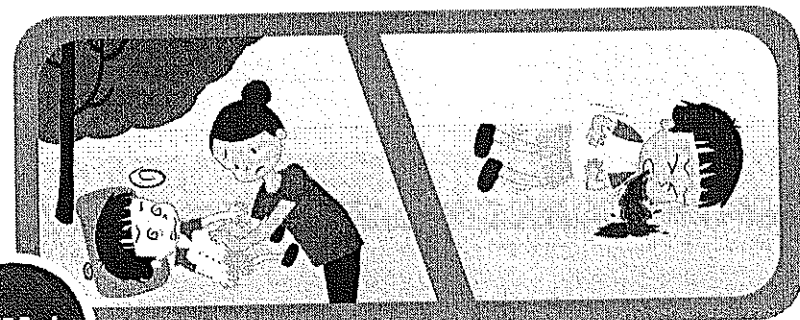
1. 蔭涼 ▶ 2. 脫衣 ▶ 3. 散熱 ▶ 4. 喝水 ▶ 5. 送醫

[14-16]



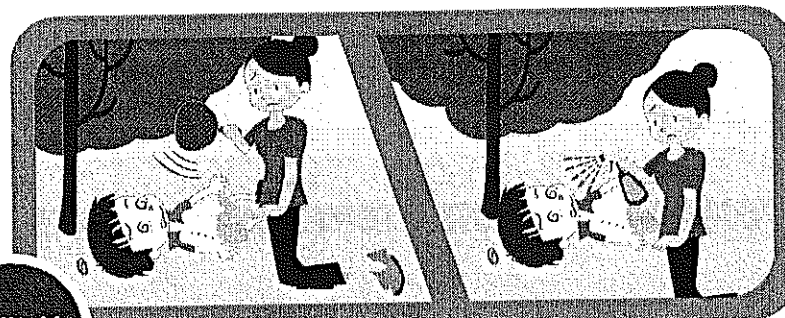
1. 蔭涼

將患者從高熱的環境中移至蔭涼通風處。



2. 脱衣

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。



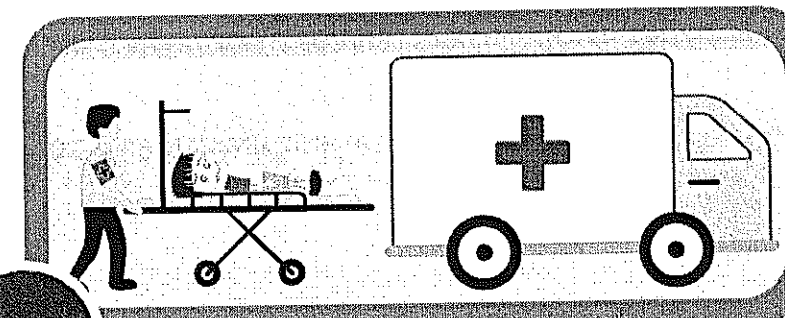
3. 散熱

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。



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）。而患者意識不清時，不可給予飲水。



5. 送

儘快送醫處理（可撥打 119 或自行送醫）。

錯誤的處理方式

不可做的 3 件事



意識不清下給予飲水，
患者會噎到，反而造成
危險。



因為會造成體溫劇降，
身體無法承受。

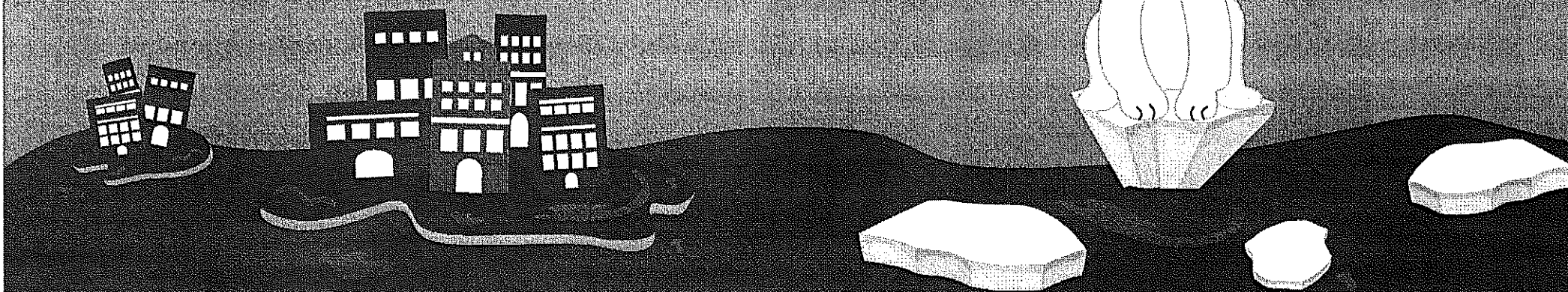


中暑造成的體內高溫是
因為外在環境與體內產
熱所致，跟感冒發燒不
同，退燒藥無助於體內
散熱。

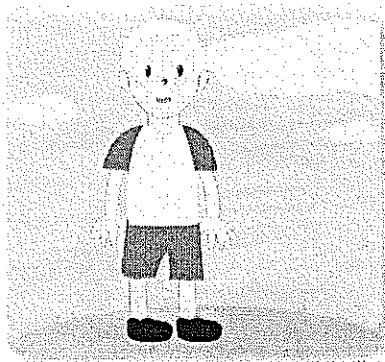
熱傷害的預防

23

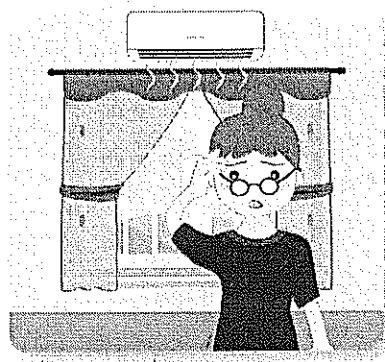
24



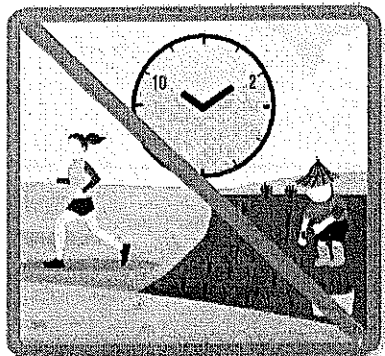
預防三要訣 1 — 保持涼爽



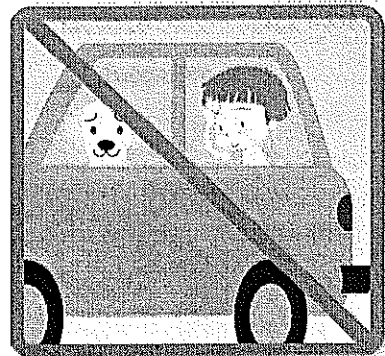
穿著輕便、淺色、寬鬆、透氣的衣服



室內加裝遮光窗簾；盡可能待在室內/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



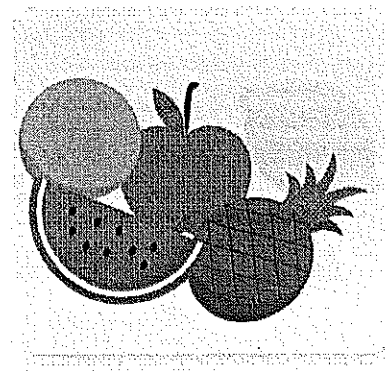
絕不可將幼童單獨留在密閉的車內

[4,19]

預防三要訣 2 — 補充水分



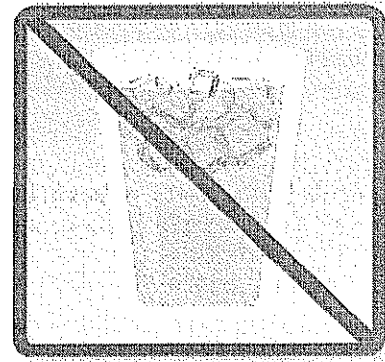
不論活動程度如何，都應該隨時補充水分。戶外工作者或運動者應每小時補充 2-4 杯水 (1 杯為 240c.c.)



可多吃蔬果



不可補充含酒精及大量糖份的飲料



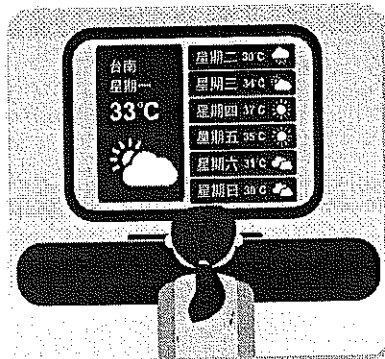
避免喝太過冰冷的水

[4,19]

預防三要訣 3 — 提高警覺



雇主應安排相關課程，使員工認識熱傷害的症狀，以提升預防知識



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



透過社區里長的高溫廣播特報、衛教單張發送等，提高里民的警覺性



撐陽傘、戴寬邊帽、太陽眼鏡以及塗抹防曬乳液

27

28

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



[4,19]

如何判斷環境高溫的危險程度？

「體感溫度」可以反映人們真正感覺到的溫度，主要受到大氣溫度、溼度、風速、日照量和人體基礎代謝率^(註1)等因素影響。

天氣熱時，若空氣中溼度越高，人體皮膚表層散熱不易，會感受到較實際氣溫還要高的溫度。例如，若在下雨且氣溫仍偏高的狀態下，空氣中濕度因下雨而上升，導致人體流汗不易蒸發，反而覺得更悶熱。

[20-21]

範例

氣象局預測，端午節這天的氣溫為攝氏 32 度，相對濕度^(註2)為 80%，所以體感溫度可達攝氏 37 度，表示人體感受到溫度比實際氣溫還要高，請大家務必做好防曬準備，避免中暑！

		氣溫 (°C)																		
		24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40		
相對濕度 (%)	50	24	25	26	27	29	30	31	32	34	35	36	38	39	40	42	43	45		
	55	24	25	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38	40	41	42	44	45		
	60	24	25	27	28	29	31	32	33	35	36	37	39	40	42	43	45			
	65	25	26	27	28	30	31	32	34	35	37	38	39	41	42	44	45			
	70	26	27	29	30	31	33	34	36	37	38	40	41	43	44					
	75	25	26	28	29	30	32	33	35	36	38	39	40	42	44	45				
	80	25	27	28	29	31	32	34	35	37	38	40	41	43	44					
	85	26	27	28	30	31	33	34	36	37	39	40	42	43	45					
	90	26	27	29	30	32	33	34	36	37	39	41	42	44	45					
	95	26	28	29	31	32	33	35	36	38	40	41	43	44						
	100	27	28	29	31	32	34	35	37	38	40	42	43	45						

☐ 體感溫度小於等於氣溫 ☐ 體感溫度大於氣溫 ☐ 體感溫度大於等於 37°C

風速在 2.5 m/s 下的體感溫度參考數值

(註1) 人體基礎代謝率是指就算一整天靜止不動，人體要維持生命徵象所需消耗的熱量。

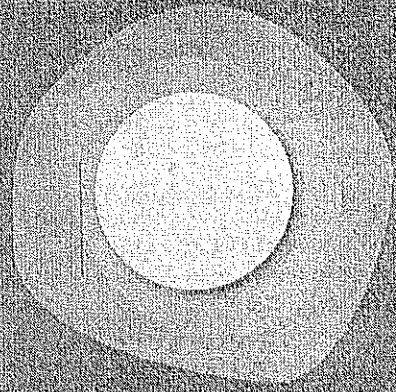
(註2) 相對濕度是指大氣中實際水汽含量與該溫度下且同壓時之飽和水汽含量之比。

如何看這張圖呢？

步驟一：從橫軸找出當天氣溫

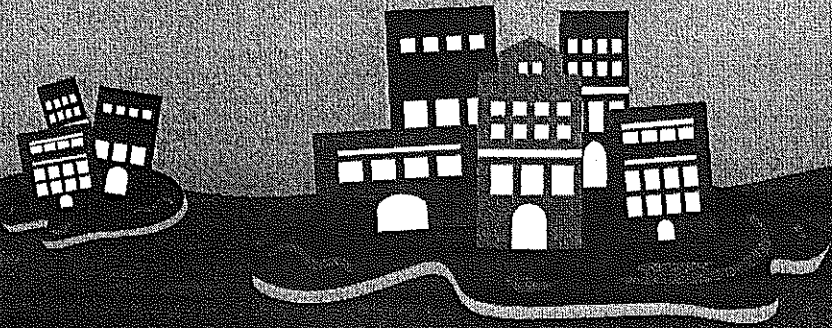
步驟二：從縱軸找出當天相對濕度

步驟三：自當天氣溫往下延伸，當天相對濕度往右延伸，兩個交叉點即為當天的體感溫度

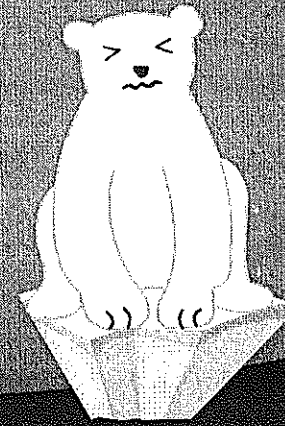


常見問題

31



32



常見問題

❓ 該如何預防紫外線的傷害？

1. 當氣象預報室外屬於高紫外線指數時，請盡量減少戶外活動，如有外出必要，須盡量選擇有遮蔭的地方活動。
2. 上午 10 點到下午 2 點盡量減少外出，降低曬傷機會。
3. 穿戴可遮擋陽光的衣服、帽子、陽傘、太陽眼鏡。
4. 選用合適防曬係數（SPF15 以上）的防曬乳液，並每 2 小時重複補充。
5. 六個月以下的嬰兒，盡量避免曝曬。

[22]

❓ 一直待在室內環境就不會發生熱傷害嗎？

不一定！若室內空氣不流通，長時間的悶熱還是會導致熱傷害。因此維持房間內良好的通風，像是開窗保持空氣對流、適時使用通風設備等，並且適當補充水分，才能有效避免室內熱傷害的發生。

[24-25]

❓ 塗防曬乳是否可以預防熱傷害？

防曬乳的功效主要是預防皮膚的曬傷，並無法防止熱傷害的發生，還需其他預防策略。

[22]

❓ 發生熱傷害可以喝沙士加鹽嗎？

因大量流汗而導致體內電解質流失，若補充含有電解質（鈉、鉀等）的液體可以減緩症狀，但建議以非含糖類飲料為主。

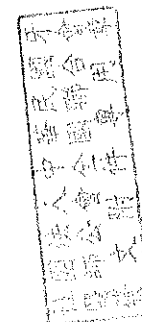
[4,23]

❓ 熱傷害可不可以刮痧？

施以刮痧可能對部分患者具減緩功效，但目前尚無足夠之醫學證據來支持這樣的民俗療法。建議發生熱傷害的處理應以前述的「急救 5 步驟」為主（請參考第 19-20 頁），尤其當症狀持續或惡化時，需以緊急就醫為優先。

參考文獻

- [1] IPCC. 2014. Degrees of change: The ipcc's projections for future temperature rise. Available: <https://www.carbonbrief.org/degrees-of-change-the-ipccs-projections-forfuture-temperature-rise>.
- [2] NASA. 2017. Global Climate Change. Available: <https://climate.nasa.gov/faq/>
- [3] IPCC. 2013. Working Group I Contribution to theFifth Assessment Report of theIntergovernmental Panel on Climate Change.
- [4] LoVecchio F. 2016. Heat emergencies. In: Tintinalli's emergency medicine: A comprehensive study guide, 8e, (Tintinalli JE, Stapczynski JS, Ma OJ, Yealy DM, Meckler GD, Cline DM, eds). New York, NY:McGraw-Hill Education.
- [5] Semenza JC, Rubin CH, Falter KH, Selanikio JD, Flanders WD, Howe HL, et al. 1996. Heat-related deaths during the july 1995 heat wave in chicago. New England journal of medicine 335:84-90.
- [6] WHO. 2013. The global climate 2001– 2010 a decade of climate extremes summary report.
- [7] 衛生福利部 .2015. 即時疫情監視及預警系統 .
- [8] Lindstrom SJ, Nagalingam V, Newnham HH. 2013. Impact of the 2009 Melbourne heatwave on a major public hospital. Intern Med J 43: 1246-50.
- [9] Wilson LA, Morgan GG, Hanigan IC, Johnston FH, Abu-Rayya H, Broome R, et al. 2013. The impact of heat on mortality and morbidity in the Greater Metropolitan Sydney Region: a case crossover analysis. Environ Health 12:98.
- [10] Liu C, Yavar Z, Sun Q. 2015. Cardiovascular response to thermoregulatory challenges. Am J Physiol Heart Circ Physiol. 1;309(11):H1793-812.
- [11] Martinez M, Devenport L, Saussy J, Martinez J. 2002. Drug-associated heat stroke. Southern medical journal 95:799-803.
- [12] Vandentorren S, Bretin P, Zeghnoun A, Mandereau-Bruno L, Croisier A, Cochet C, et al. 2006. August 2003 heat wave in france: Risk factors for death of elderly people living at home. The European Journal of Public Health 16:583-591.
- [13] Wendt D, Van Loon LJ, Lichtenbelt WDM. 2007. Thermoregulation during exercise in the heat. Sports Medicine 37:669-682.
- [14] Ishimine P. 2009. Heat illness (other than heat stroke) in children. UpToDate, updated 7.
- [15] Lipman GS, Eifling KP, Ellis MA, Gaudio FG, Otten EM, Grissom CK. 2013. Wilderness medical society practice guidelines for the prevention and treatment of heat-related illness. Wilderness & environmental medicine 24:351-361.
- [16] O'Connor F. 2014. Exertional heat illness in adolescents and adults: Management and prevention.
- [17] Borke J. 2016. Heat emergencies.
- [18] Marx J, Wallis R, Hockberger R. 2013. Rosen's emergency medicine-concepts and clinical practice:Elsevier Health Sciences.
- [19] 衛生福利部國民健康署 . 2016. 夏日炎炎 6 大高危險族群慎防熱傷害！ Available: <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=577&pid=902>
- [20] Steadman, RG. 1984. A universal scale of apparent temperature. Journal of Climate and Applied Meteorology 23(12):1674-1687.
- [21] 中央氣象局 . 2016. 體感溫度預報服務 . Available: <http://www.cwb.gov.tw/V7/knowledge/announce/PDFfile/service12.pdf>. [accessed December 15 2010].
- [22] WHO. 1998. Global solar uv index. In: Global solar uv index.
- [23] Valentine V. 2007. The importance of salt in the athlete's diet. Current sports medicine reports 6:237-240.
- [24] 衛生福利部國民健康署 . 台灣急診醫學會 . 2014. 熱傷害 . Available: http://shmc.osa.ntu.edu.tw/uploads/bulletin_file/file/5936616c2fab42b8500000c/File_283.pdf
- [25] Rosenfelder M, Koppe C, Pfafferott J, Matzarakis A.2016.Effects of ventilation behaviour on indoor heat load based on test reference years.Int J Biometeorol.60(2):277-87.



高溫？熱傷害？ 你需要知道的事！

發行人 | 王英偉

主編 | 成功大學環境醫學研究所

企畫 | 蘇慧貞

編審 | 游麗惠、林莉茹、林真夙、曾伯昌、林峻毅、曾祐德

文字 | 莊佳蓉、許乃云、張皓庭、鄭慧琪

設計 | 葉育婷

出版發行 | 衛生福利部國民健康署

地址 | 臺北市大同區塔城街 36 號

電話 | 02-2522-0888

網址 | www.hpa.gov.tw

展售書店 |

國家書店 | 桃園縣中壢市合圳北路二段 95 巷 190 之 1 號 (國家書店物流中心)

台中五南文化廣場 | 台中市北屯區軍福七路 600 號

出版日期 | 2018 年 01 月初版一刷

定價 | 125 元

I S B N | 978-986-05-5089-4

G P N | 1010700070

著作財產權人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或書面授權。請洽衛生福利部國民健康署（電話：02-25220888）。

©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare. Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare. (TEL: 886-2-25220888)

本出版品經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應。

This publication is funded by the Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.



預防熱傷害分眾宣導資料

● 6 大高危險族群

任何人都有可能發生熱傷害，尤其嬰幼童、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高危險群，容易因高溫而造成熱傷害。

● 防熱傷害三要訣

提醒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。
- (四) 室內加裝遮光窗簾，避免陽光的直接照射，並關掉非必要的燈和電器設備，以避免產生更多的熱量。
- (五) 雇主應加強通風設施或採用空氣調節器，以隔離工作場所的高溫設施及提供散熱裝置，減少熱能散發到工作間。

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；但若醫囑限

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)於室內擺放溫度計，隨時了解室內溫度，避免室內溫度過高造成身體不適，並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。
- (四)檢查居家及工作場所空調相關設備，是否正常運作。
- (五)為預防員工熱傷害，雇主應提供適宜的工作環境及相關防護措施及宣導預防熱傷害、調整作業時間、安排相關課程，使員工認識熱傷害的症狀，以強化預防熱傷害的行動。

(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)於室內擺放溫度計，隨時了解室內溫度，避免室內溫度過高造成身體不適，並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。

(四)檢查居家及工作場所空調相關設備，是否正常運作。

(五)為預防員工熱傷害，雇主應提供適宜的工作環境及相關防護措施及宣導預防熱傷害、調整作業時間、安排相關課程，使員工認識熱傷害的症狀，以強化預防熱傷害的行動。

● 戶外活動五項裝備 從頭到腳預防熱傷害！

一、寬邊帽或陽傘：

利用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優良的防護功能。

四、擦防曬乳：

外出前 20 分鐘建議使用防水且 SPF30 或更高防曬係數之防曬乳，並每 2 小時補充 1 次，可於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、帶水瓶：

自備水瓶並定時喝水，每天至少 2,000 cc 白開水的好習慣，不要等到口渴才喝。不喝含酒精及糖分飲料，可多吃蔬果，因蔬果含有較多水分。

● 戶外工作者自我防護

一、避免太陽直曬：

儘可能避免於中午時段長時間進行勞動作業，將工作時間調整於早晨、下午 2 點以後，並適時使用遮陽布簾、利用電風扇或灑水裝置降低環境溫度，並應於陰涼處休息，減少大量汗水流失。

二、充份補充水分：

定時喝水，每天至少 2,000 cc 白開水的好習慣，應少量多次飲用，不要等到口渴才喝；另可多吃含有較多水分的蔬果。不喝含酒精及大量糖分飲料。如有痙攣或抽筋現象可飲用稀釋之運動飲料或加少許鹽巴的冷開水。

三、穿著涼爽透氣衣物：

採用棉質衣服，或能阻隔紫外線照射的功能性衣物，或擦防曬乳以保護皮膚。且搭配寬邊帽遮陽有助自保。另提醒眼睛也需以太陽眼鏡保護。

四、認識熱傷害徵兆：

若尚未適應較熱的環境，切勿貿然從事過於吃力的身體活動，並於工作期間增加休息頻率，讓身體漸漸習慣熱環境。此外，要能辨識熱傷害發生症狀，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，並注意自己身體狀況，以隨時採取因應措施。

五、具緊急處置能力：

工作時應隨時注意身旁同事身體狀況，若有出現熱傷害症狀時，

務必迅速自行或將該人員離開高溫的環境、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。

● 慢性病患者，提防高溫熱傷害

- 一、慢性病患者要預防中暑，有高血壓或心血管疾病的民眾，如果發生胸悶胸痛、心跳快、呼吸喘、身體虛弱等情況，千萬不可掉以輕心，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。
- 二、夏天氣溫升高，人體血管擴張，血流量比平時增加，心臟負擔變大，再加上夏天流汗，身體水分蒸發讓血液變得濃稠，就可能出現冠狀動脈或腦血管堵塞，嚴重時導致心肌梗塞或腦中風外，脫水現象也會讓心跳加速，容易引發心律不整或心臟衰竭。
- 三、美國心臟協會呼籲心臟病患者、50 歲以上及體重過重之民眾，應特別注意暑熱對身體造成的傷害，在中午至下午 3 點應避免到戶外活動；外出時盡量穿著通風、淺色衣物、穿戴帽子及太陽眼鏡以避免熱傷害，並多補充水分。

● 切勿獨留小孩於車內 保幼 3 招預防熱傷害

- 一、下車看後座：養成每次下車後開啟後車門，再次檢視後座確認未將幼童遺忘於車內。
- 二、鑰匙保管好：當車子停妥後，養成隨時上鎖的習慣，將鑰匙放至幼童無法取得之處，並教育幼童不可在車內玩耍、躲貓貓。
- 三、留意幼童行程：若您的小孩乘娃娃車未按時間到達幼兒園或保姆家時，請教師或保姆電話通知您。

● 運動防中暑五撇步

一、 眼睛顏面要防曬

戶外活動利用寬邊帽避免陽光直射臉、耳朵及脖子，選擇檢驗合格抗UV的太陽眼鏡保護眼睛，挑選可遮擋眼睛周圍及適合臉型的款式，並注意遮覆完整。

二、 服裝散熱最重要

服裝除了美觀之外，材質排汗清涼透氣更重要，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優良的防護功能。

三、 過度曝曬應避免

避免在上午10點至下午2點或陽光直射處進行長時間戶外活動，氣溫較高(超過攝氏32度)時，最好要減少相關的活動。

四、 清風吹拂好涼爽

有風的環境對於體熱排除是非常重要的因素，清風吹拂的環境有助於運動中過高體溫的排除，進行戶外運動時除注意氣溫外，亦應該選擇有風的環境，

五、 定時飲水保健康

運動時以少量多次的方式，補充水份，中等強度運動每30分鐘暫停運動補充水分，若進行較高強度運動，則建議每15分鐘暫停補充水份。運動時每小時補充2至4杯(1杯為240c.c.)低溫飲水可預防脫水。

室內或夜晚運動，亦會因運動而提高體溫，仍要密切注意預防中暑！其實運動時只要依照循序漸進的原則，運用「暑假運動防中暑5撇步」，依照身體狀況選擇適當運動強度，就能享受運動，健康樂活。

● 豔陽高照，注意防曬保護眼睛

依經濟部標準檢驗局提供選購太陽眼鏡3要點，包括：

一、看標示：

(一)選購有商品檢驗標示的太陽眼鏡，標示內容包括「鏡片材質、鏡框材質、符合標準 CNS 15067、濾鏡分類編號、光學等級、非作直視太陽用、製造商或進口商名稱、地址及聯絡電話」等，避免購買來路不明、水貨及仿冒品。

(二)護眼防曬係數 (E-SPF, Eye-Sun Protection Factor)：係數分為 5、10、25 三類，數字越大效果越佳。

二、選合適：

選配時除外觀及舒適性外，應儘可能選擇可保護到眼側且貼合臉型的款示，並注意其用途，如開車時請勿佩戴顏色過深的深色太陽眼鏡，避免天色昏暗時影響行車視線，才能確保行車安全。另佩戴觀看景物呈紅、藍或紫色之太陽眼鏡，需格外留意是否可清楚辨識交通號誌燈變化（紅黃綠燈）。

三、慎保管：

切勿將太陽眼鏡放置於高溫的汽車內，60℃ 以上高溫除了會破壞鏡片鍍膜外，塑膠材質亦容易變形。

預防熱傷害分眾宣導標語

【適用族群：一般族群】

1. 預防熱傷害 3 撇步：保持涼爽、多喝白開水、選對活動時間及地點。
2. 熱傷害急救 5 步驟：蔭涼、脫衣、散熱、喝水、送醫。
3. 預防熱傷害的從頭到腳 5 裝備：「寬邊帽、太陽眼鏡、涼爽透氣之衣物、擦防曬乳、帶水瓶」。
4. 太陽眼鏡的選擇須注意是：「看標示、選合適、慎保管」才能發揮保護作用。
5. 選擇檢驗合格的太陽眼鏡保護眼睛，並挑選可遮檔眼睛周圍及適合臉型的款式，且注意鏡片破碎的安全性。
6. 夏日高溫多喝水，每天至少 2,000 cc 白開水的好習慣，不要等到口渴才喝。可多吃蔬果。不喝含酒精及大量糖分飲料。
7. 夏日高溫預防熱傷害 3 要訣：保持涼爽、多喝白開水、提高警覺，隨時留意自己身體狀況，避免熱傷害。
8. 炎炎夏日，高危險族群要加強預防熱傷害：嬰幼兒、老年人、慢性病患、戶外工作者、運動員、高溫高濕環境工作者等族群。
9. 處於高溫環境或劇烈運動後，如果身體對熱的調節機制失去功能，可能會引起脫水、頭暈、心跳加速、體溫過高、意識模糊等不適症狀，這就是熱傷害！預防熱傷害 3 撇步：保持涼爽、多喝白開水、選對活動時間及地點。
10. 熱傷害急救 5 步驟報您知：蔭涼、脫衣、散熱、喝水、趕快送醫！不可做 3 件事：不使用酒精擦拭患者身體、不使用退燒藥、不給予意識不清患者飲水。
11. 當發現出現熱傷害徵兆時，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，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。
12. 隨時參考氣候預估資訊，遇高溫來襲時，視活動內容、地點，或預備防曬等用具，或調整行程，抑或取消戶外活動；平日活動之規劃設計亦避免或減少



於上午 10 時至下午 2 時從事社區或戶外活動；至於室內活動，亦應注意室內通風、使用調溫設備(例如電風扇或冷氣機)。

【適用族群：工作者、運動者】

1. 夏日戶外活動穿著輕便、淺色、透氣、排汗功能的衣物，注意防曬如戴太陽眼鏡、寬邊帽及擦防曬乳。
2. 戶外工作者或運動者建議每小時補充 2 至 4 杯（1 杯為 240c.c.）白開水，並避免菸酒。
3. 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。
4. 避免在上午 10 點至下午 2 點或陽光直射處進行長時間戶外活動，氣溫較高（超過攝氏 32 度）時，最好要減少相關的活動。
5. 中等強度運動每 30 分鐘暫停運動補充水分，若進行較高強度運動，則建議每 15 分鐘暫停補充水份。運動時每小時補充 2 至 4 杯（1 杯為 240c.c.）低溫飲水可預防脫水

【適用族群：長者】

1. 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。
2. 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；但若醫囑限制少量者，應詢問醫師天氣酷熱時，應喝多少量為宜。
3. 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。

【適用族群：幼童】

1. 嬰幼童應避免於上午 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。
2. 切勿獨留小孩於車內，保幼 3 招：「下車看後座、鑰匙保管好、留意幼童行程」。
3. 每次下車後開啟後車門，再次檢視後座確認未將幼童遺忘於車內。
4. 車子停妥後，養成隨時上鎖的習慣，將鑰匙放至幼童無法取得之處，並教育幼童不可在車內玩耍、躲貓貓。
5. 若您的小孩乘娃娃車未按時間到達幼兒園或保姆家時，請教師或保姆電話通知您。

【適用族群：慢性病患】

1. 慢性病患者應特別注意暑熱對身體造成的傷害，在中午至下午 3 點應避免到戶外活動；外出時盡量穿著通風、淺色衣物、穿戴帽子及太陽眼鏡以避免熱傷害，並多補充水分。
2. 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；但若醫囑限制少量者，應詢問醫師天氣酷熱時，應喝多少量為宜。



衛生福利部
國民健康署

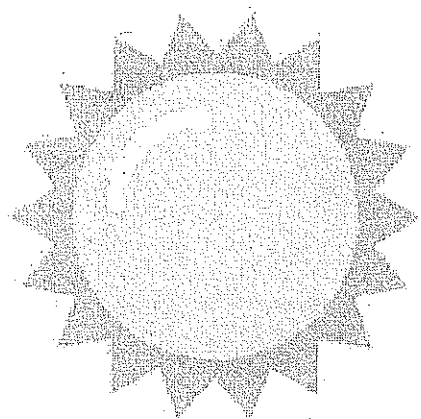
日頭赤炎炎免煩惱 驅熱避暑3大絕招

熱傷害自我保護懶人包





衛生福利部
國民健康署

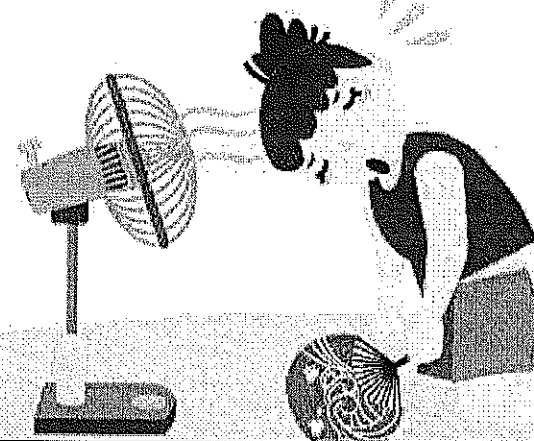


為什麼會有熱傷害？

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！





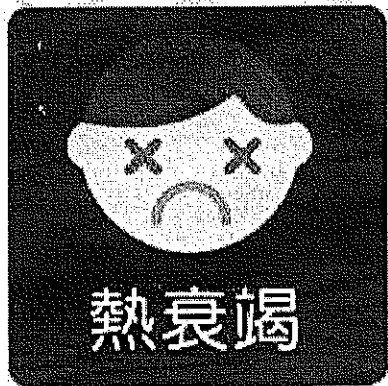
熱傷害有幾種？

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。



熱中暑

症狀：
體溫40度C以上
意識改變
同熱衰竭症況



熱衰竭

症狀：
頭暈、嘔吐
視力模糊
改變姿勢時，
血壓降低



熱暈厥

症狀：
短暫失去意識



熱水腫

症狀：
手腳水腫



熱痙攣

症狀：
肌肉強烈抽痛

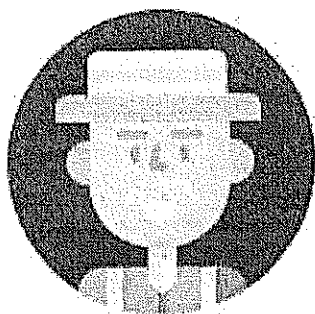
哪些人最容易受到熱傷害？

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！

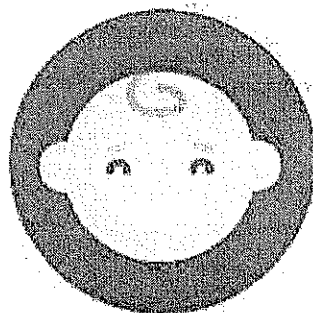




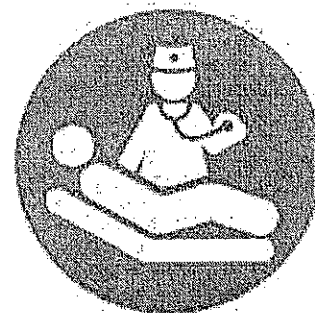
熱傷害6大危險族群



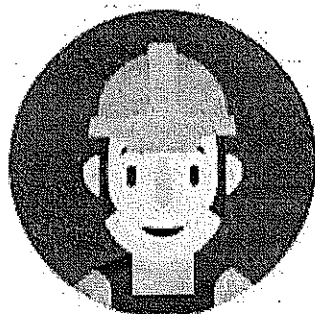
65歲以上長者



嬰幼兒

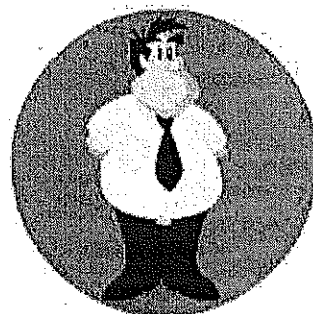


慢性病患



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 $BMI \geq 24$
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



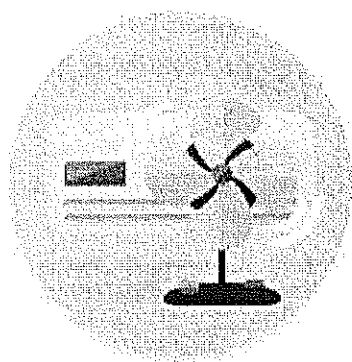
該如何預防呢？

③ 大絕招告訴你

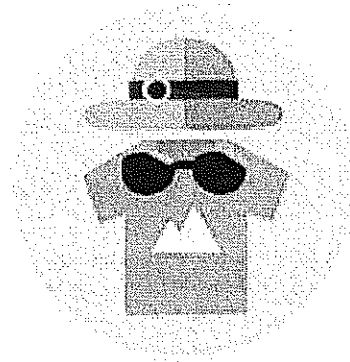




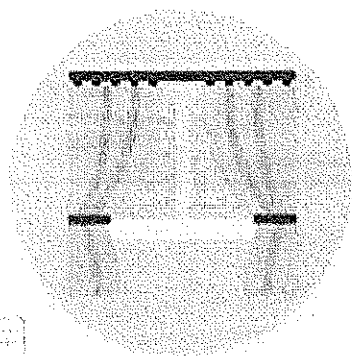
大絕招1：保持涼爽



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

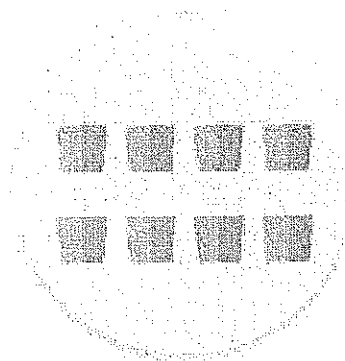


不可將嬰幼兒、小
孩或老人獨自留在
車內

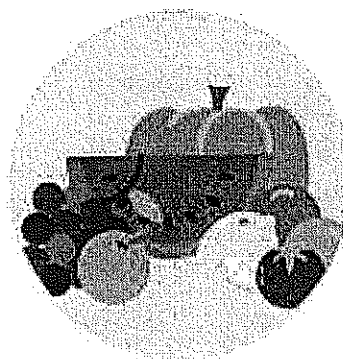


衛生福利部
國民健康署

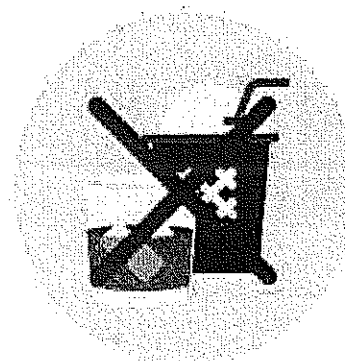
大絕招2：補充水分



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



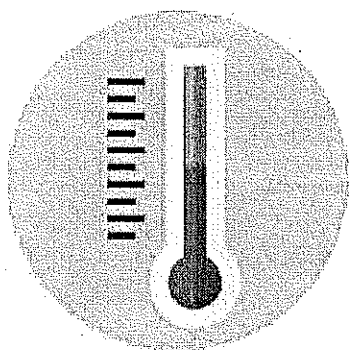
不喝冰的、甜的
與酒精性飲料



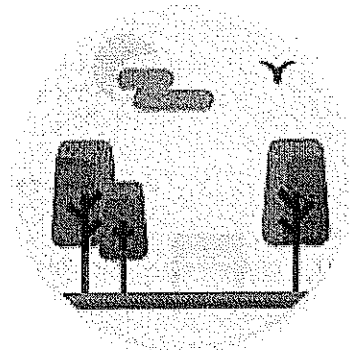
小叮嚀：

若有醫囑限制喝水量，請詢問醫師
酷熱天氣的量喔！

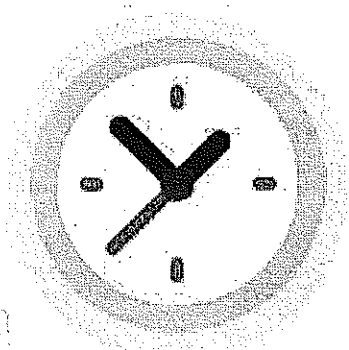
大絕招3：提高警覺



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？

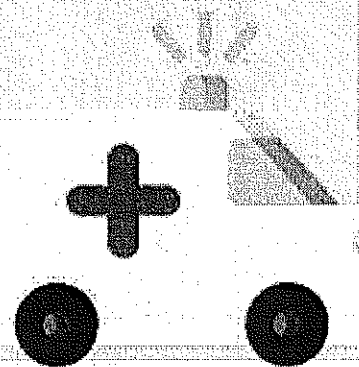
- 體溫升高
- 心跳加速
- 皮膚乾熱變紅

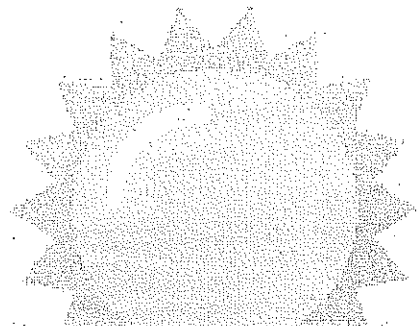
嚴重時

- 抽筋痙攣
- 噁心嘔吐
- 頭暈昏迷
- 神智混亂
- 無法流汗

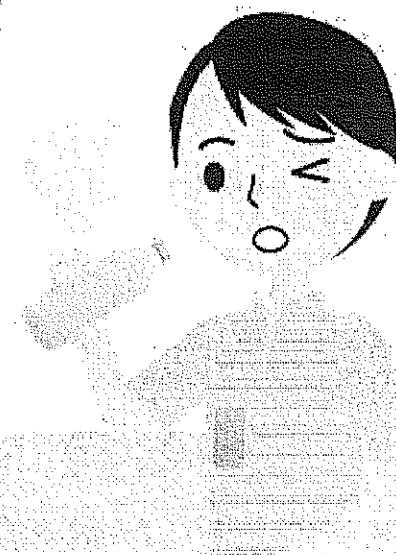
請離開高溫環境、
降低體溫、補充加
鹽的冷開水。

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

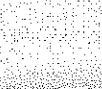
65歲以上長者、嬰幼兒、慢性病患、
戶外工作者/運動員、過重者、服藥者。

5 種熱傷害

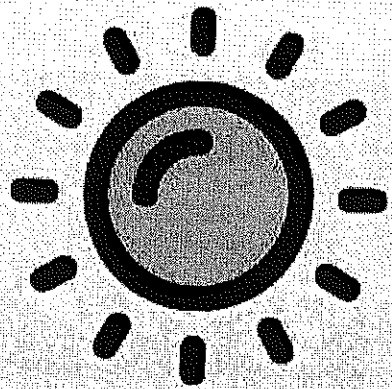
熱中暑、熱衰竭、熱暈厥、熱水腫、熱痙攣
熱中暑死亡達30%以上。

熱傷害別來!!

急救5步驟 懶人包



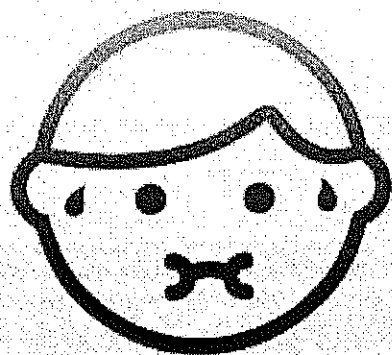
什麼是熱傷害？



熱傷害是身體無法正常調節高溫而產生的一種急性疾病

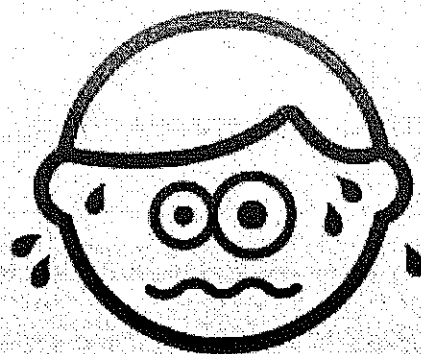


熱傷害的種類？



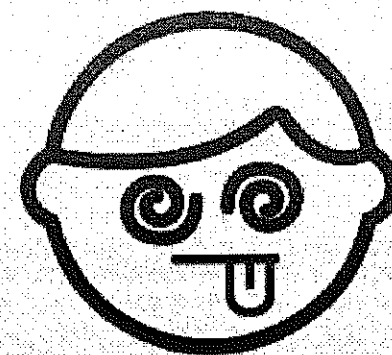
輕度：熱痙攣

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



衛生福利部
國民健康署

哪些人容易中暑？

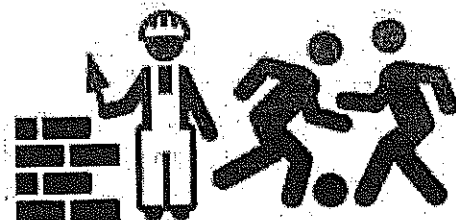
老弱婦孺

65歲以上長者
嬰幼童
孕產婦



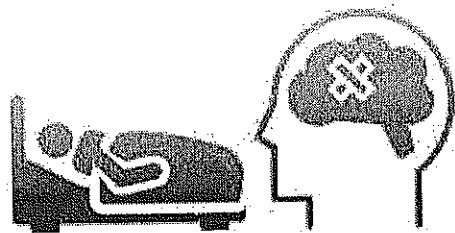
工作者及運動員

戶外工作者
密閉空間工作者
運動員



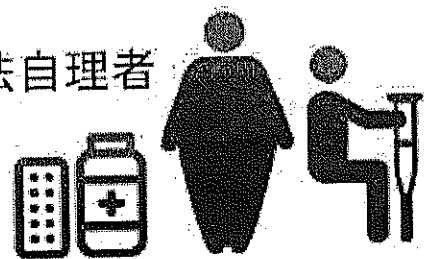
病人

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

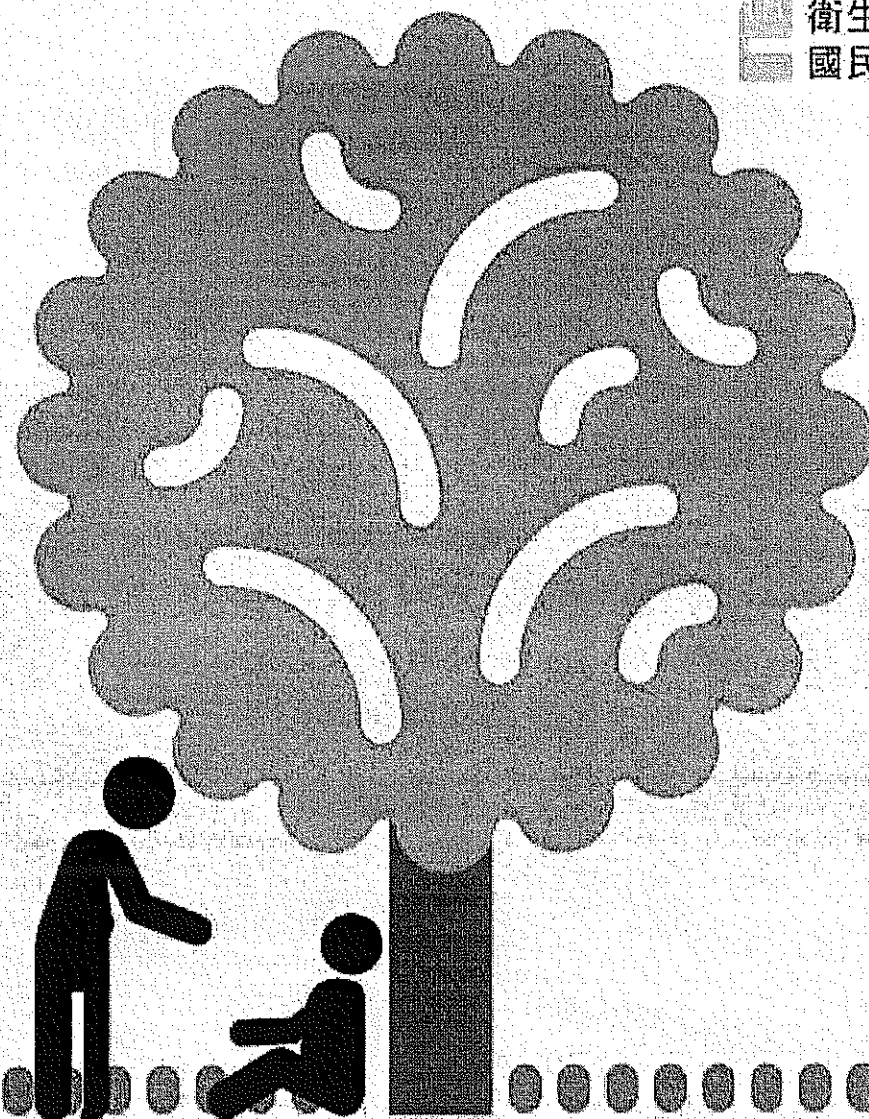




急救5步驟

① 蔭涼

將患者從高熱環境中
移至蔭涼通風處





急救5步驟

② 脫衣

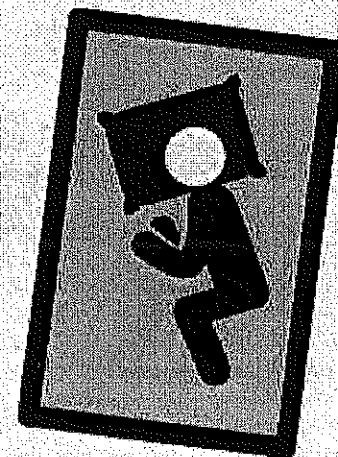
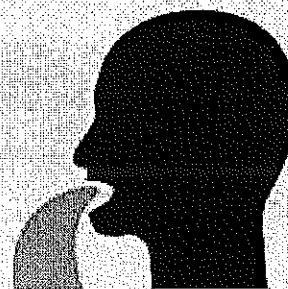
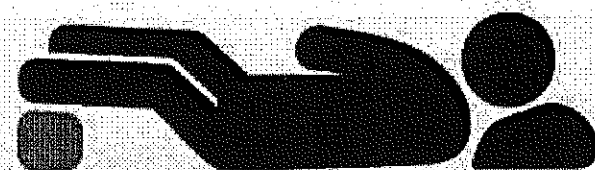
鬆脫衣物

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



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

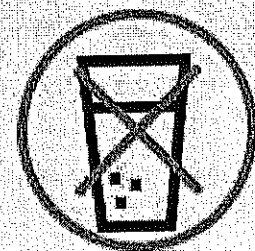
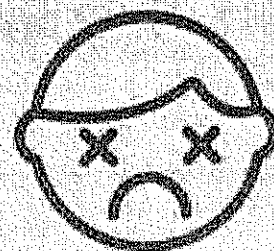
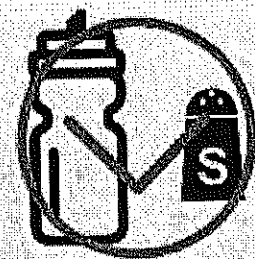
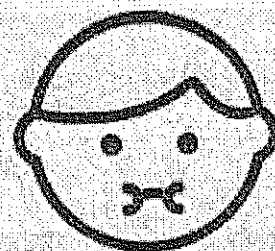


急救5步驟

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



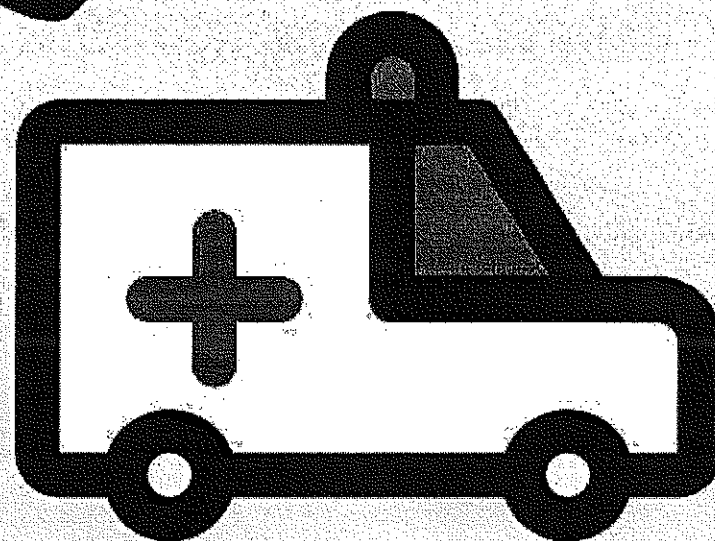
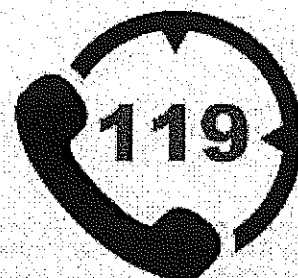


急救5步驟

⑤ 送醫

儘快送醫處理

(可撥打 119 或自行送醫)

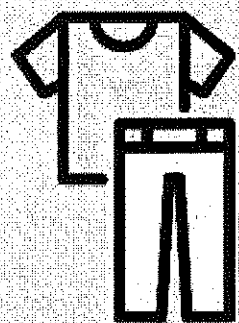




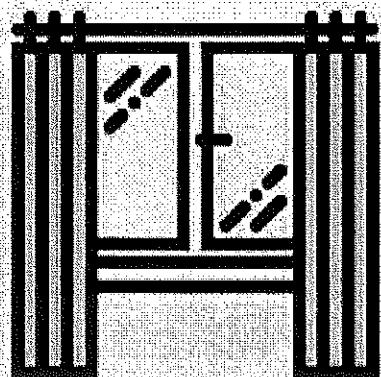
衛生福利部
國民健康署

熱傷害預防3要訣

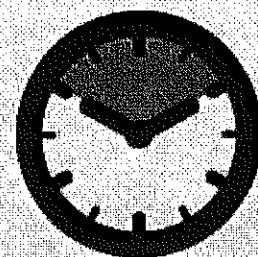
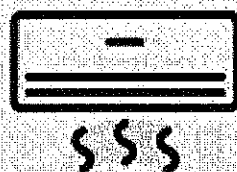
① 保持涼爽



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



絕不可將幼童單獨留在
密閉的車內



熱傷害預防3要訣

② 補充水分



隨時補充水分

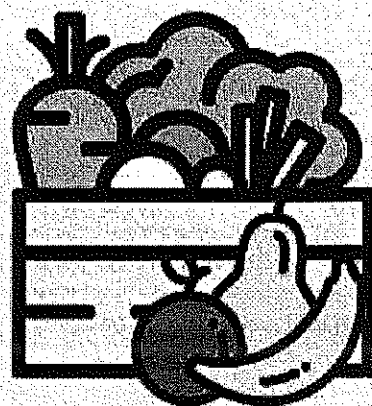
240C.C. 240C.C.



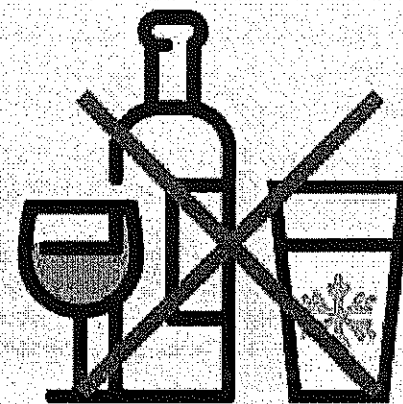
240C.C. 240C.C.



戶外工作者或運動者
應每小時補充2-4杯水
(1杯為240C.C.)



多吃蔬果

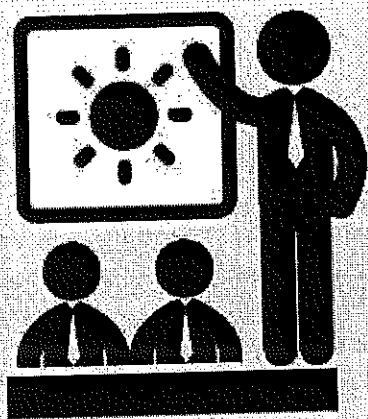


不可補充酒精及含大量糖份飲料
避免喝太過冰冷的水

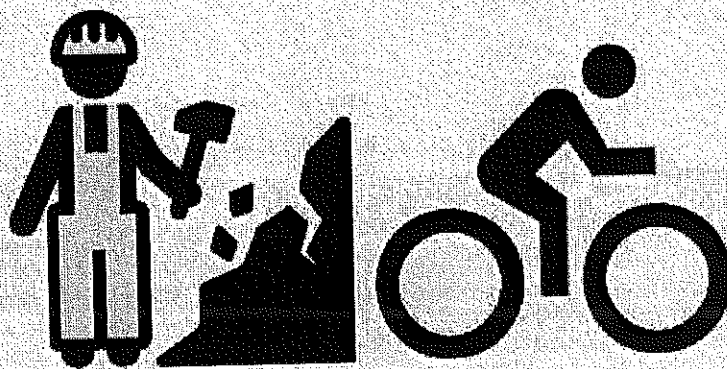


熱傷害預防3要訣

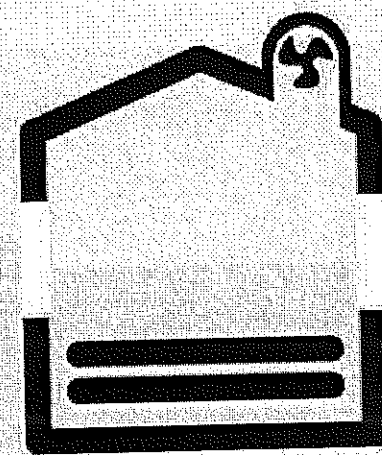
③ 提高警覺-職場族群



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

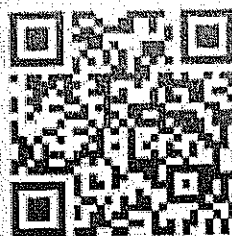
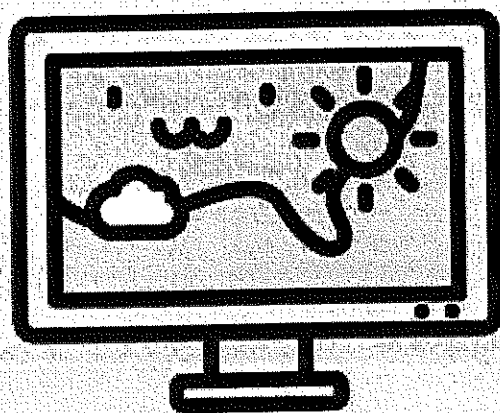


室內密閉高溫環境者
需注意補充水分與通風，
適當休息



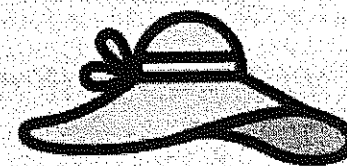
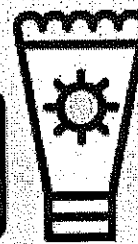
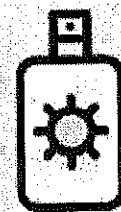
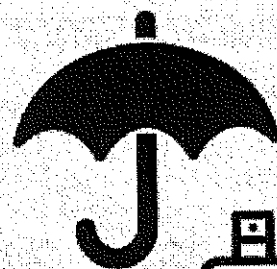
熱傷害預防3要訣

③ 提高警覺-一般族群



中央氣象局

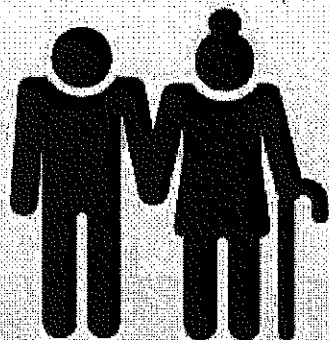
隨時注意氣象局發布的天氣預報，
選擇氣溫較低的日期安排戶外活動



撐陽傘、戴寬邊帽、太陽眼鏡
以及塗抹防曬乳液

熱傷害預防3要訣

③ 提高警覺-特殊族群



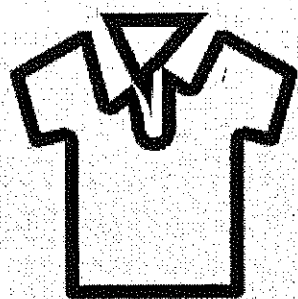
長者：長者為溫度調節能力相對較差的族群，應儘可能待在室內涼爽、通風或有空調的地方，若家中沒有空調建議於高溫時至有空調設備的公共場所避暑。民眾應特別關心家中長輩身體狀況



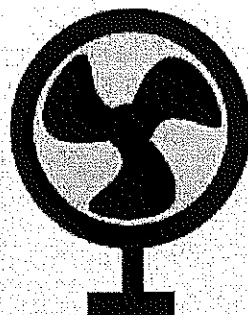
慢性病患：高血壓或心血管疾病等慢性病患，如果發生胸悶胸痛、心跳快、呼吸喘等情況，務必迅速離開高溫的環境、設法降低體溫（如搨風等），並以最快的速度就醫

A stylized black and white illustration of a tree and a bench. The tree has a thick, dark trunk and a large, rounded canopy with several small, light-colored, crescent-shaped leaves. To the right of the tree is a simple bench with a rectangular backrest and a seat, both with small circular details. The entire illustration is set against a background of fine, light-colored dots.

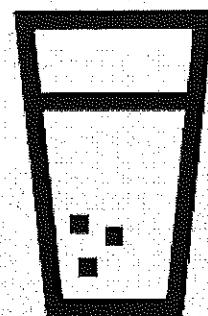
陰涼



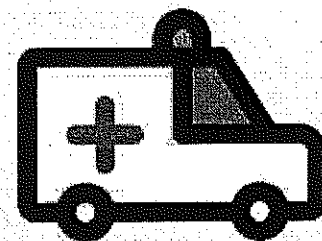
脱衣



普救丸



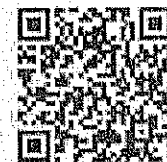
喝水



送醫

謹記5步驟 熱傷害退散

更多資訊請上
預防熱傷害衛教專區



衛生福利部國民健康署連結網址

1. 預防熱傷害傳播專區：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=440>
2. 熱傷害新聞稿
 - (1) 夏日炎炎 6 大高危險群慎防熱傷害：
<http://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1137&pid=7430>
 - (2) 戶外活動五項裝備 從頭到腳預防熱傷害！：
<http://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1137&pid=7482>
 - (3) 熱翻！炎炎日頭下工作，學會 5 招好自保：
<http://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1137&pid=7548>
 - (4) 提防高溫熱傷害 心臟急救搶時間：
<http://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1137&pid=7595>
 - (5) 切勿獨留小孩於車內 保幼 3 招預防熱傷害！：
<http://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1137&pid=7599>
 - (6) 報您防中暑五撇步 趁暑假運動，舒服享受夏日排汗：
<http://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1137&pid=7602>
 - (7) 艷陽高照，注意防曬保護眼睛！：
<http://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1137&pid=7643>
3. 「高溫？熱傷害？你需要知道的事！」手冊：
http://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=21968&Type=002&kw=
4. 「熱傷害自我保護」懶人包：