

臺北市文山區木柵國小暑假期間熱傷害預防及急救宣導單



1、為什麼會有熱傷害？

答：環境高濕、高熱，造成人體無法正常散熱，無論室內、室外都可能發生喔！



2、熱傷害有幾種？

答：依症狀可分為熱痙攣、熱水腫、熱暈厥、熱衰竭、熱中暑，其中以熱中暑最危險，每10人中有3人可能死亡



3、哪些人最容易受到熱傷害？

答：每個人都可能發生喔！但若是體溫調節能力差、持續處於高溫環境、疾病影響身體機能的族群要特別留意。六大危險族群分別是：65歲以上長者、嬰幼兒、慢性病患、服藥者、過重者、戶外工作者/運動員



4、預防熱傷害3絕招：

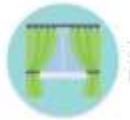
大絕招1：保持涼爽



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、遮帽、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
酷熱天氣的提醒！

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！



5、熱傷害急救5步驟：(各步驟注意事項請查詢國健署熱傷害專區)

