

# 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





# 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

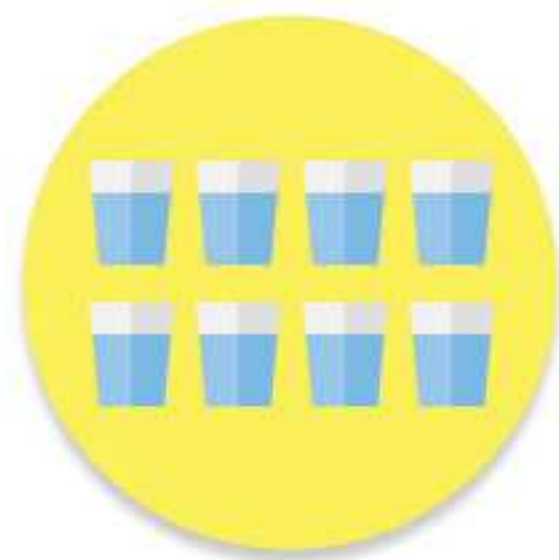


加裝窗簾  
關掉不必要的電器



不可將嬰幼兒、小  
孩或老人獨自留在  
車內

# 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。