

日頭赤炎炎免煩惱~驅熱避暑3大絕招



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

1

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！

2

衛生福利部 國民健康署

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	熱衰竭	熱暈厥	熱水腫	熱痙攣
症狀： 體溫40度C以上 意識改變 同熱衰竭症狀	症狀： 頭暈、嘔吐 視力模糊 改變姿勢時， 血壓降低	症狀： 短暫失去意識	症狀： 手腳水腫	症狀： 肌肉強烈抽痛

3

衛生福利部 國民健康署

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！

4

衛生福利部 國民健康署

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，疏忽補充水分與防護措施	過重者 身體質量指數 BMI ≥ 24 脂肪易產生熱量 阻擋散熱	服藥者 服用利尿劑、抗精神病藥物等 會影響身體的散熱能力

5

衛生福利部 國民健康署

該如何預防呢？

3大絕招告訴你

6

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

7

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！

8

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！

9

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！



10

炎炎夏日，掌握預防之道，
遠離熱傷害！



11

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。

衛生福利部國民健康署

12



寶建醫療社團法人 寶建醫院 關心您
PAOCHIEN HOSPITAL

總機：08-7665995
院址：屏東市中山路123號

救護專線：08-7330290
網址：www.paochien.com.tw