

108 年 7 月份衛生保健教育宣導專欄—預防熱傷害

資料來源:行政院衛生署國民健康署

時序漸入炎熱的夏季，任何人都可能會發生熱傷害，國民健康署提醒您請牢記預防熱傷害的三要訣：「保持涼爽、補充水分、提高警覺」。

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；但若醫囑限制少量者，應詢問醫師天氣酷熱時，應喝多少量為宜。
- (二) 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。
- (三) 可多吃蔬果，因蔬果含有較多水分、豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，可促進身體健康。
- (四) 不可補充含酒精及大量糖分的飲料，以避免身體流失更多水分。
- (五) 避免喝太過冰冷的水，以避免胃不舒服。

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。
- (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、工作重新調整分配，並避免勞工每日在高溫場所工作時間超過六小時。

提醒您當發現身體疑似出現熱傷害徵兆時，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。

學生事務處衛生保健組 關心您~