

111 年 8 月份衛生保健教育宣導專欄－防曬 5 裝備學起來 一起遠離熱傷害！

資料來源:衛生福利部國民健康署

中央氣象局預估近日各地大多為高溫炎熱的天氣！在戶外環境活動時間長，或運動後大量流汗，如果忘記補充水分，可能會造成脫水，增加熱傷害風險（熱傷害是指：身體無法正常調節高溫，產生的急性疾病統稱，常見的熱傷害包括熱痙攣、熱衰竭、中暑等，又以中暑最嚴重，若處理不當，會導致器官衰竭，甚至死亡）。

國民健康署特別提醒，除盡量避開上午 10 點至下午 2 點的時段或高溫炎熱時進行戶外活動外，更應牢記從頭到腳 5 裝備：「寬邊帽、太陽眼鏡、涼爽透氣衣物、擦防曬乳、自備水瓶並休息降溫」，以避免熱傷害威脅。

從頭到腳 防曬 5 裝備

一、寬邊帽或陽傘：

利用可防紫外線之寬邊帽或陽傘，以避免陽光直射臉、耳朵及脖子。

二、太陽眼鏡：

選擇檢驗合格的太陽眼鏡以保護眼睛，並挑選可遮擋眼睛周圍及適合臉型的款式，且注意鏡片品質與破碎的安全性。

三、涼爽透氣之衣物：

可選擇舒適的棉質衣服，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良好的防護功能。

四、擦防曬乳：

外出前 30 分鐘建議使用防水且 SPF30 以上之防曬乳，並每 2 小時塗抹 1 次，若有流汗或游泳則需要更頻繁地補充，才能發揮較好的防曬效果；保存防曬乳時，應避免放置於高溫處以避免變質；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、自備水瓶並休息降溫：

外出時，記得自備水瓶定時喝水，養成每天至少喝水 2,000 cc 好習慣，且不以含糖飲料取代喝水，並盡可能行走於通風蔭涼處，如：樹蔭步道、騎樓或建築物下，避免太陽直曬，適時待在有空調或涼風的地方休息讓身體降溫。

國民健康署提醒多多運用以上防曬 5 裝備，在享受盛夏時光時，同時也能預防熱傷害。如發現自己或家人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。



學生事務處衛生保健組 關心您~