

好熱啊

處於高溫環境或劇烈運動後，如果身體對熱的調節機制失去功能，可能會引起脫水、頭暈、心跳加速、體溫過高、意識模糊等不適症狀，這就是**熱傷害!**

預防熱傷害

5 裝備



寬邊帽

選擇適合自己頭型且通風材質。



太陽眼鏡

選擇須注意是：「檢驗合格、看標示、選合適、慎保管」才能發揮保護作用。



涼爽透氣之衣物

夏日戶外活動或工作者穿著輕便、淺色、透氣、排汗功能的衣物。

擦防曬乳

選擇標示清楚且適合自己體質之防曬乳。



帶水瓶

選擇耐高溫安全容器具，並保持有水狀態。

熱傷害急救5步驟
蔭涼、脫衣、散熱、
喝水、送醫。



4 要訣

- **保持涼爽** 在身上不穿戴太多配件，越輕鬆越好。
- **多喝白開水** 隨時補充水分，不可等到口渴才補充水分，且養成每天至少2,000cc白開水的好習慣；限制少量者遵從醫囑。
- **選對活動時間及地點** 避免在上午10點至下午2點或陽光直射處進行長時間戶外活動。
- **隨時留意自己身體狀況**
提高警覺：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。

4 不作

- 不使用酒精擦拭患者身體
- 不使用退燒藥
- 不給予意識不清患者飲水
- 不獨留小孩於車內