

炎炎夏日 慎防熱傷害

種類	症狀表現	處理
中暑	異常高體溫(常出現高於攝氏40度以上)、乾熱的皮膚合併無汗或大量盜汗、頭痛、意識混亂、抽搐、昏迷等，嚴重可致死	 馬上撥打119，傷者移至空氣流通之陰涼處，脫除多餘衣物(鞋襪)，用冰涼水將衣物淋濕，人如清醒給予開水或鹽水，待救護車立即醫
熱衰竭	頭暈頭痛、噁心嘔吐、虛弱無力、心跳加速、呼吸淺快、體溫正常或微微升高	傷者立即移至陰涼處，採頭低腳高，如清醒補充水份並脫除多餘衣物(鞋襪)，用冰涼水將衣物淋濕，若症狀持續需立即送醫
熱痙攣	通常發生在運動員或大量勞力的工作者，由於大量流汗導致水分及電解質流失，引起手、腳或腹部肌肉強烈抽筋及疼痛	傷者移至陰涼處休息，補充含糖及電解質水(運動飲料)，手腳抽筋可加敷溫濕毛巾或局部按摩(不要揉擦)，若症狀嚴重且無法停止則需送醫

三招抗熱



預防勝於治療

保持涼爽



穿著寬鬆透氣且淺色的衣物,戴帽子或洋傘避免陽光直曬,儘量待在涼爽通風的地方



補充水份



充分飲水,少量多次飲用,不要等到口渴才喝水,大量排汗後,也需要補充電解質水,如運動飲料

提高警覺



避免正午從事重體力活動,注意氣溫變化,疑似出現中暑等徵兆時,迅速離開高溫的環境,設法降低體溫,及時就醫診治

