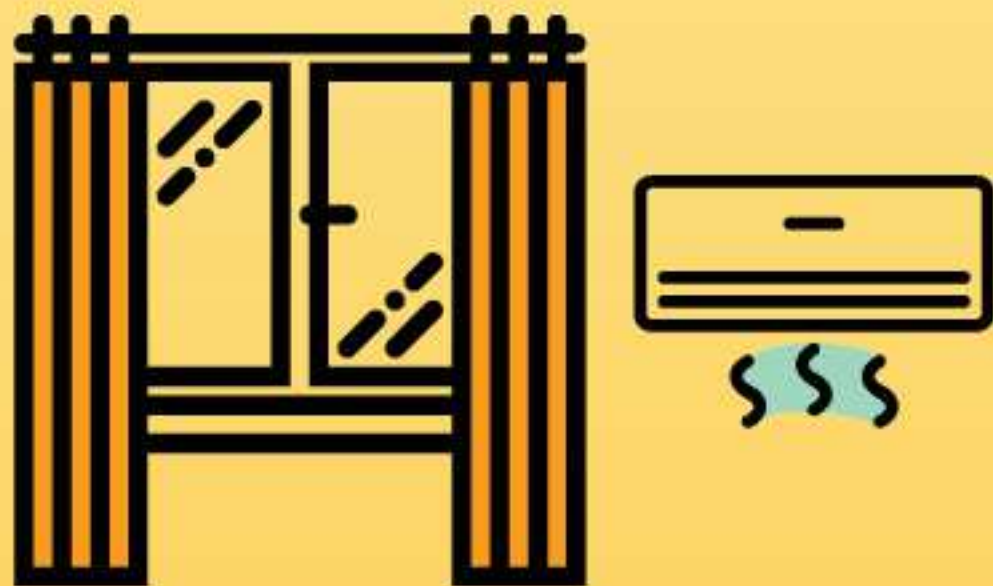


熱傷害預防3要訣

① 保持涼爽



穿著輕便、淺色、寬鬆、透氣的衣服



室內加裝遮光窗簾；
待在室內/外蔭涼、通風
或有空調的地方



避免於上午10點至
下午2點曝曬於陽光底下



**絕不可將幼童單獨留在
密閉的車內**

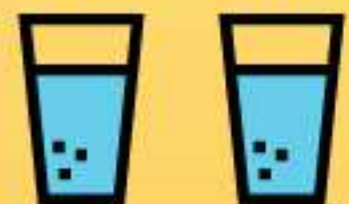
熱傷害預防3要訣

② 補充水分

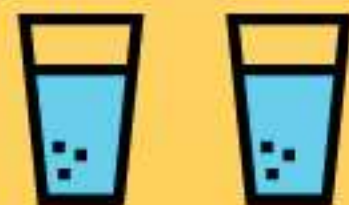


隨時補充水分

240C.C. 240C.C.



240C.C. 240C.C.



戶外工作者或運動者
應每小時補充**2-4**杯水
(1杯為240C.C.)



多吃蔬果



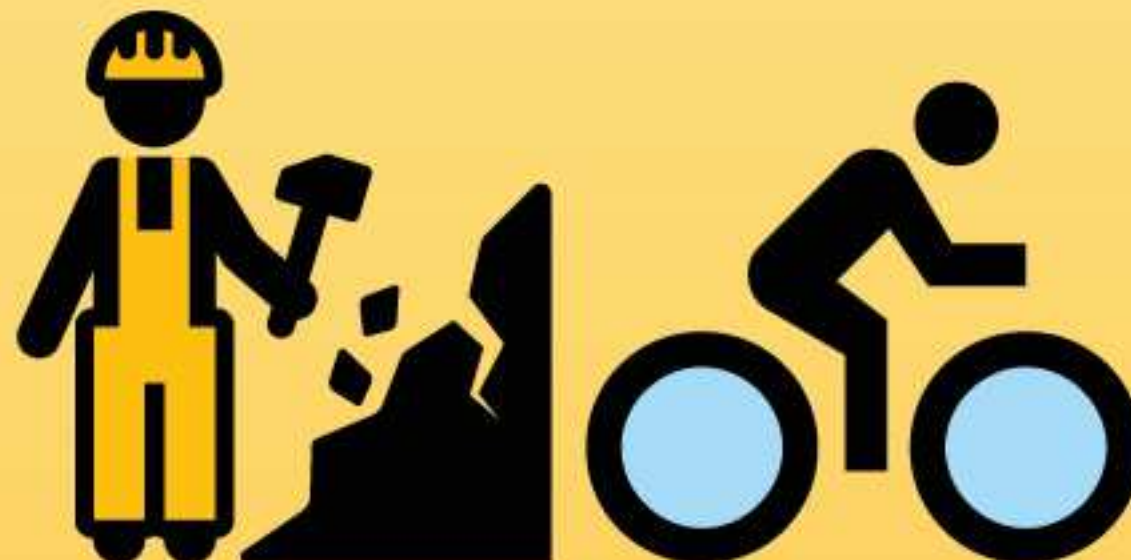
不可補充酒精及含大量糖份飲料
避免喝太過冰冷的水

熱傷害預防3要訣

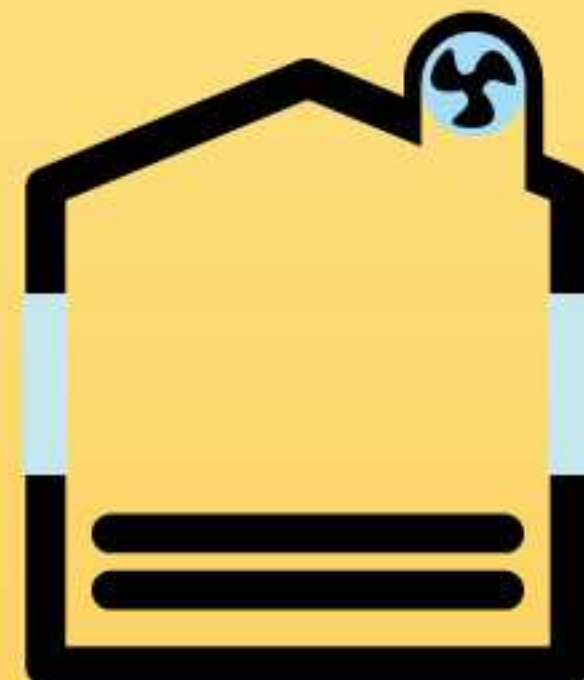
3 提高警覺-職場族群



雇主安排相關課程，
使員工認識熱傷害的症狀，
以提升預防知識



戶外工作者、運動員應隨時留意
自己及身邊同事的身體狀況，
適當休息並補充水分



室內密閉高溫環境者
需注意補充水分與通風，
適當休息

熱傷害預防3要訣

③ 提高警覺 - 一般族群



中央氣象局

隨時注意氣象局發布的天氣預報，
選擇氣溫較低的日期安排戶外活動



撐陽傘、戴寬邊帽、太陽眼鏡
以及塗抹防曬乳液

熱傷害預防3要訣

③ 提高警覺-特殊族群



長者：長者為溫度調節能力相對較差的族群，應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。民眾應特別關心家中長輩身體狀況



慢性病患：高血壓或心血管疾病等慢性病患，如果發生胸悶胸痛、心跳快、呼吸喘等情況，務必迅速離開高溫的環境、設法降低體溫（如搨風等），並以最快的速度就醫