

## 預防熱傷害宣導資料

### \*6 大高危險族群

任何人都有可能發生熱傷害，尤其嬰幼童、65歲以上的長者、慢性病患、服用藥物者、戶外工作者、運動員或密閉空間工作者及過重者等高危險群，容易因高溫而造成熱傷害。

### \*防熱傷害三要訣

提醒民眾預防熱傷害要注意：

#### 一、保持涼爽：

- (一) 穿著輕便、淺色、寬鬆、透氣的衣服。
- (二) 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。

#### 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。
- (二) 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。
- (三) 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。
- (四) 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。

### \*急救五步驟：蔭涼、脫衣、散熱、喝水、送醫

### \*戶外活動五項裝備 從頭到腳預防熱傷害！

- 一、寬邊帽或陽傘
- 二、太陽眼鏡
- 三、涼爽透氣之衣物
- 四、擦防曬乳
- 五、帶水瓶