衛生福利部
國民健康署

日頭赤炎炎免煩惱
驅熱避暑3大絕招

熱傷害自我保護懶人包

為什麼會有熱傷害？

環境高溫、高濕

造成人體無法正常散熱

無論室內、室外都可能發生喔！

熱傷害有幾種？

衛生福利部
國民健康署

熱傷害依據症狀有**5**種，其中以熱中暑最危險！
死亡率高達**30%**以上，相當於每10人中有3人可能死亡。

症狀：
體溫40度C以上
意識改變
同熱衰竭症況

症狀：
頭暈、嘔吐
視力模糊
改變姿勢時，
血壓降低

症狀：
短暫失去意識

症狀：
手腳水腫

症狀：
肌肉強烈抽痛

哪些人最容易受到熱傷害？

每個人都可能發生哦！但體溫調節能力較差或因疾病影響身體機能，或持續處於高溫環境的6大危險族群要特別注意！

熱傷害6大危險族群

衛生福利部
國民健康署

65歲以上長者

嬰幼兒

慢性病患

戶外工作者/運動員

陽光曝曬，疏忽補充水分與防曬措施

過重者

身體質量指數 BMI≧24
脂肪易產生熱量　阻擋散熱

服藥者

服用利尿劑、抗精神病藥劑等
會影響身體的散熱能力

該如何預防呢？

❸大絕招告訴你

大絕招1：保持涼爽

衛生福利部
國民健康署

到有空調或
通風涼爽的地方

穿著輕便、透氣的
衣服、太陽眼鏡寬
邊帽、用防曬乳

加裝窗簾
關掉不必要的電器

不可將嬰幼兒、小
孩或老人獨自留在
車內

大絕招2：補充水分

衛生福利部
國民健康署

定時補充水分
每天至少喝下8杯
白開水(約2000CC)

多吃蔬果
補充水分

不喝冰的、甜的
與酒精性飲料

小叮嚀：
若有醫囑限制喝水量，請詢問醫師
酷熱天氣的量喔！

大絕招3：提高警覺

衛生福利部
國民健康署

使用溫度計
監測室內溫度

選擇清晨或傍晚
氣溫較低的時候
安排戶外活動

避免在上午10點
到下午2點間出門

小叮嚀：
隨時留意自己及身邊家人、朋友的
身體狀況！

出現熱傷害症狀 該怎麼辦？

衛生福利部
國民健康署

- 體溫升高
- 心跳加速
- 皮膚乾熱變紅

請離開高溫環境、降低體溫、補充加鹽的冷開水。

嚴重時

- 抽筋痙攣
- 噁心嘔吐
- 頭暈昏迷
- 神智混亂
- 無法流汗

立即就醫！

衛生福利部
國民健康署

炎炎夏日，掌握預防之道，遠離熱傷害！

重點回顧

衛生福利部
國民健康署

3大絕招　保持涼爽、補充水分、提高警覺。

6大危險族群　65歲以上長者、嬰幼兒、慢性病患、戶外工作者/運動員、過重者 、服藥者。

5種熱傷害　熱中暑、熱衰竭、熱暈厥、熱水腫、熱痙攣
熱中暑死亡達30%以上。