

# 熱傷害別來!!!

## 急救5步驟 懶人包



# 什麼是熱傷害？



熱傷害是身體無法正常調節高溫而產生的一種急性疾病

# 熱傷害的種類？



輕度：熱痙攣

症狀：流汗、肌肉抽筋



中度：熱衰竭

症狀：頭暈、頭痛、大量流汗、  
臉色蒼白、心跳快、皮膚濕冷



重度：熱中暑

症狀：頭暈、頭痛、意識不清、  
體溫超過40度、發紅、發熱



熱中暑死亡機率30-80%

熱傷害若無緊急且適當之處理，會造成多重器官衰竭

# 哪些人容易中暑？

## 老弱婦孺

65歲以上長者  
嬰幼童  
孕產婦



## 工作者及運動員

戶外工作者  
密閉空間工作者  
運動員



## 病人

慢性疾病者  
代謝疾病者  
精神疾病患者



## 其他

行動不便或生活無法自理者  
服用特定藥物者  
肥胖者



# 急救5步驟

## ① 蔭涼

將患者從高熱環境中  
移至蔭涼通風處



# 急救5步驟

## ② 脫衣

鬆脫衣物

足部稍微抬高

平躺休息

若有嘔吐現象則側躺，

保持呼吸道暢通



# 急救5步驟

## ③ 散熱

全身皮膚噴灑水，儘速通風  
(如搖扇)以促進出汗與排汗，  
或將冰袋(毛巾包覆冰塊或  
冰涼飲料罐)  
放置於頸部、腋窩和鼠蹊部



# 急救5步驟

## ④ 喝水

意識清醒者可給予稀釋之電解質飲料  
（如運動飲料）或加少許鹽的冷開水  
（不可含酒精或咖啡因）

**患者意識不清時，不可給予飲水**





# 急救5步驟

## 5 送醫

儘快送醫處理

(可撥打 119 或自行送醫)

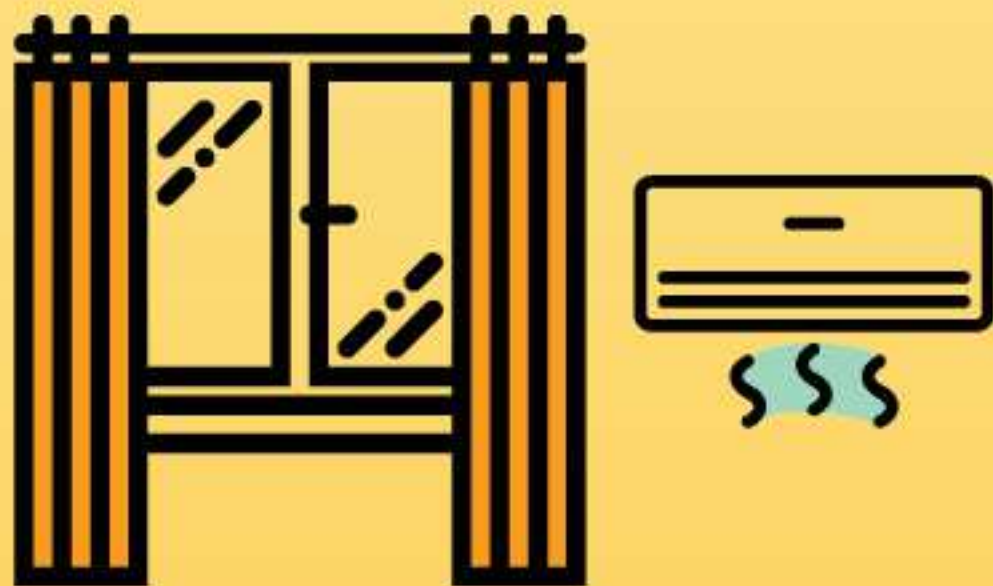


# 熱傷害預防3要訣

## 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**

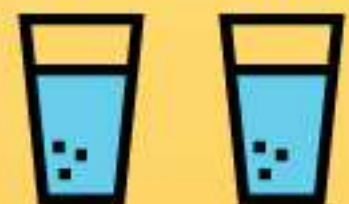
# 熱傷害預防3要訣

## ② 補充水分

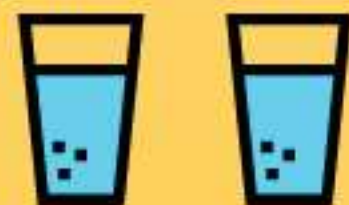


隨時補充水分

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



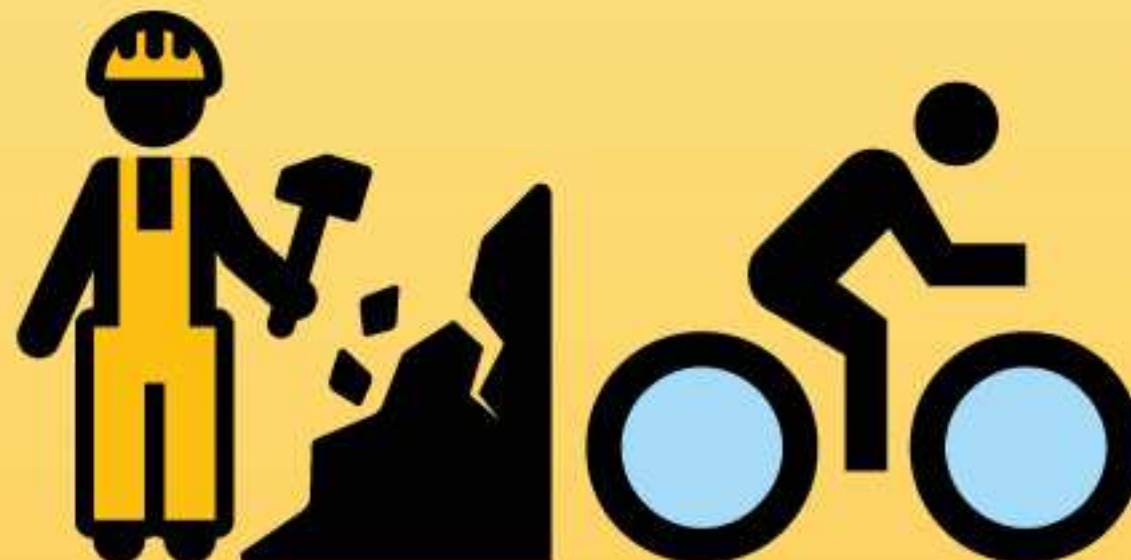
不可補充酒精及含大量糖份飲料  
避免喝太過冰冷的水

# 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

# 急救5步驟! 重點回顧



蔭涼



脫衣



散熱



喝水



送醫

謹記5步驟 熱傷害退散

更多資訊請上  
預防熱傷害衛教專區

