

## 教育部 函

地址：10051臺北市中山南路5號  
傳 真：02-2397-6915  
聯絡人：林楚凡  
電 話：02-7736-6306

受文者：學校財團法人中華浸信會基督教台灣浸會神學院

發文日期：中華民國109年6月19日  
發文字號：臺教綜(五)字第1090086657號  
速別：普通件  
密等及解密條件或保密期限：

附件：來文、1.熱傷害單張（民眾版）、2.熱傷害單張（醫師版）、3.分眾宣導資料、  
4.分眾宣導標語、5.熱傷害自我保護懶人包、6.熱傷害急救懶人包、7.熱傷害衛  
教手冊、8.認識熱傷害專文、9.熱傷害知多少專文、10.連結網址  
(0086657A00\_ATTCH1.pdf、0086657A00\_ATTCH2.pdf、0086657A00\_ATTCH3.pdf、  
0086657A00\_ATTCH4.pdf、0086657A00\_ATTCH5.pdf、0086657A00\_ATTCH6.pdf、  
0086657A00\_ATTCH7.pdf、0086657A00\_ATTCH8.pdf、0086657A00\_ATTCH9.pdf、  
0086657A00\_ATTCH10.pdf、0086657A00\_ATTCH11.pdf)

主旨：轉送衛生福利部製作之預防熱傷害衛教宣導單張、手冊及  
教材等電子檔，請廣為宣傳及運用，以提升教職員工生自  
我保護知能，請查照。

說明：

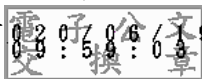
- 一、依衛生福利部109年6月12日衛授國字第1090200945號函辦理。
- 二、近期氣溫持續偏高，為預防高溫造成民眾熱傷害，該部已製作旨揭衛教資料，可供宣導熱傷害之認識與緊急處置時使用，請提醒所屬教職員工生注意防範，並進行相關預防工作，例如檢查校園內調溫設備（如風扇、冷氣）及環境通風狀況，並評估減少、調整或停止戶外課程等。
- 三、詳細資訊可逕至衛生福利部國民健康署「預防熱傷害衛教專區」參閱，網址<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List>。

aspx?nodeid=440。

四、本案請本部國民及學前教育署轉知轄屬高級中等以下學校。

正本：各公私立大專校院、本部各單位、部屬機關(構)

副本：衛生福利部國民健康署



裝

訂

線

檔 號：  
保存年限：

## 衛生福利部 函

地址：11558台北市南港區忠孝東路6段488號  
傳 真：(02)25220767  
聯絡人及電話：黃思旻(02)25220734  
電子郵件信箱：hal23@hpa.gov.tw

受文者：教育部

發文日期：中華民國109年6月12日  
發文字號：衛授國字第1090200945號  
速別：普通件  
密等及解密條件或保密期限：

附件：1.熱傷害單張（民眾版）、2.熱傷害單張（醫師版）、3.分眾宣導資料、4.分眾  
宣導標語、5.熱傷害自我保護懶人包、6.熱傷害急救懶人包、7.熱傷害衛教手  
冊、8.認識熱傷害專文、9.熱傷害知多少專文及10.連結網址各1份  
(1090200945-1.pdf、1090200945-2.pdf、1090200945-3.pdf、1090200945-4.  
pdf、1090200945-5.pdf、1090200945-6.pdf、1090200945-7.pdf、1090200945-  
8.pdf、1090200945-9.pdf、1090200945-10.pdf)

主旨：檢送預防熱傷害衛教宣導單張、懶人包及專文等電子檔資  
料（如附件），請貴單位惠予傳播宣導，請查照。

說明：

一、近來氣溫持續偏高，為預防高溫造成民眾熱傷害，本部國民健康署提供預防熱傷害衛教宣導單張、手冊及教材，請貴單位教育員工認識熱傷害及急救五步驟（蔭涼、脫衣、散熱、喝水、送醫），並督導所屬協助提醒民眾（特別是戶外工作者、嬰幼兒照顧者、長者等族群）防範，並透過貴屬平台傳遞相關標語。

二、預防熱傷害衛教宣導單張、手冊及教材等電子檔清單如下：

- (一)預防熱傷害衛教宣導單張（附件1、2）。
- (二)預防熱傷害分眾宣導資料（附件3）。
- (三)預防熱傷害分眾宣導標語（附件4）。
- (四)熱傷害自我保護懶人包（附件5）。



(五)熱傷害急救5步驟懶人包(附件6)。

(六)熱傷害衛教手冊(附件7)。

(七)認識熱傷害專文(附件8)。

(八)熱傷害知多少專文(附件9)。

(九)預防熱傷害傳播專區連結網頁、網址(附件10)。

正本：行政院人事行政總處、行政院農業委員會、內政部、國防部、教育部、經濟部、交通部、勞動部、海洋委員會、原住民族委員會、臺北大眾捷運股份有限公司、桃園大眾捷運股份有限公司、高雄捷運股份有限公司、台灣高速鐵路股份有限公司、臺北市政府、新北市政府、桃園市政府、臺中市政府、臺南市政府、高雄市政府、新竹縣政府、苗栗縣政府、彰化縣政府、南投縣政府、雲林縣政府、嘉義縣政府、屏東縣政府、宜蘭縣政府、花蓮縣政府、臺東縣政府、澎湖縣政府、金門縣政府、連江縣政府、基隆市政府、新竹市政府、嘉義市政府

副本：



# 對抗熱傷害



想享受盛夏時光，  
又不想被熱傷害所苦，一定要懂得

# 預防熱傷害撇步123

## 撇步1 多喝白開水

要定時喝！  
不要等到口渴才喝。

- 飲用室溫的水。
- 運動前2-3個小時喝水500cc。
- 運動前、運動中，每10至20分鐘喝200至300cc。
- 不喝含酒精及含大量糖份的飲料。
- 醫囑限制喝水量的病友，應詢問喝多少量為宜。



## 撇步2 選對時地

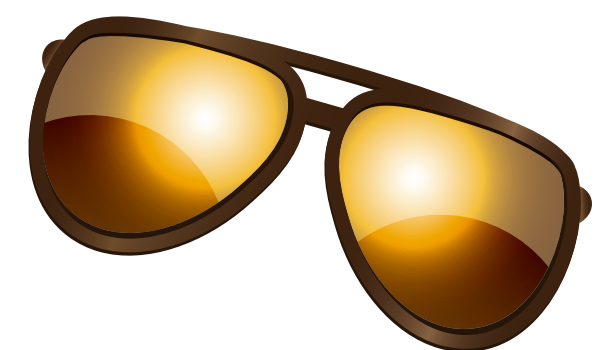
溫度濕度都要緊！

- 選擇氣溫較低的日期或樹蔭下進行戶外運動。
- 戶外活動儘量安排在早晨或傍晚。
- 避免將小孩單獨留在車內或是密閉空間。
- 濕度過高的環境也可能導致中暑。

## 撇步3 注意穿戴

吸濕排汗與防曬！

- 穿著輕便、淺色、透氣、吸水與排汗功能佳的衣物。
- 戴太陽眼鏡、寬邊帽及擦防曬乳。
- 穿著支撐力佳、質輕且防水透氣的運動鞋。



## 誰容易發生中暑？

在高溫高濕環境下進行勞動或運動的人、  
高樓層住戶、老人、小孩、  
精神疾病患者、心肺疾病患者、  
行動不便及生活無法自理者。



如果身旁的人出現了體溫高於40°C、脫水、肌肉痙攣、情緒不穩的症狀，代表可能發生中暑了！

此時，可以迅速離開高溫的環境，設法降低其體溫，解開束縛的衣服，用毛巾或海綿浸水拍拭身體，或是在其身上擦水並搨風，並儘速就醫。



衛生福利部 國民健康署  
Health Promotion Administration,  
Ministry of Health and Welfare



委託社團法人台灣急診醫學會 製作

本宣導單張經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應

更多資料可參考 <http://www.hpa.gov.tw>

# 熱傷害的症狀與處置

夏天到了，醫護人員應特別注意熱傷害的產生，才能早期診斷，及時治療！

身體在面對高溫時，熱的調節機制失去功能，引發一連串身體不適，如頭暈、心跳快、大量流汗、體溫過高、意識模糊等症狀，即為熱傷害，包含：熱痙攣、熱暈厥、熱水腫、熱衰竭與中暑等。

## 熱衰竭

病人處於高溫環境或是劇烈運動後，導致身體的水分與鹽分喪失，產生不適的症狀。體溫常會上升到38至40°C，但少見神經學症狀。

## 中暑

- 中暑為熱急症中最嚴重的疾病，死亡率可達30至80%。早期診斷及降溫是影響治療結果的重要關鍵。
- 典型的中暑臨床診斷為體溫超過40°C合併中樞神經症狀(如譫妄、抽搐、昏迷)；皮膚常為乾熱無汗，但並非出現在所有中暑個案中。
- 有高溫環境或劇烈運動等熱壓力接觸病史是重要的診斷依據。
- 診斷中暑須排除感染症、中樞神經系統疾病、內分泌異常、或藥物中毒的可能。

## 中暑怎麼辦？CHESS!

- Cooling**。使用蒸散、冰水浸浴、冷敷等方式，將體溫降至39°C以下。
- Hydration**。適度地補充水分。
- Electrolytes supplement**。適度地補充鈉、鉀等電解質。
- Shade**。讓病人在陰涼或有空調的空間休息。
- Supportive care**。支持性療法，穩定病人的生命徵象。

## 誰容易發生中暑？

在高溫高濕環境下進行勞動或運動的人、高樓層住戶、老人、小孩、精神疾病患者、心肺疾病患者、行動不便及生活無法自理者。

更多資料，可參考網站

<http://www.tsgh.ndmctsg.edu.tw/neph/hs>  
或 <http://www.hpa.gov.tw>



## 預防熱傷害分眾宣導資料

### ● 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) 不論時間長短，絕不可將幼童單獨留在密閉、停泊的汽車內。
- (三) 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。
- (四) 室內加裝遮光窗簾，避免陽光的直接照射，並關掉非必要的燈和電器設備，以避免產生更多的熱量。
- (五) 雇主應加強通風設施或採用空氣調節器，以隔離工作場所的高溫設施及提供散熱裝置，減少熱能散發到工作間。

#### 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) 充水分，且養成每天至少 2,000 cc 白開水的好習慣；但若醫囑限制少量者，應詢問醫師天氣酷熱時，應喝多少量為宜。
- (三) 戶外工作者或運動者建議每小時補充 2 至 4 杯（1 杯為 240c.c.）白開水，並避免菸酒。
- (四) 可適量吃蔬果，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。
- (五) 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。

(六) 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。

(二) 嬰幼童及長者應避免於上午 10 點至下午 2 點外出，如果必須外出，建議行走於陰涼處，並塗抹防曬霜、戴寬邊帽以及太陽眼鏡。

(三) 於室內擺放溫度計，隨時了解室內溫度，避免室內溫度過高造成身體不適，並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。

(四) 檢查居家及工作場所空調相關設備，是否正常運作。

(五) 為預防員工熱傷害，雇主應提供適宜的工作環境及相關防護措施及宣導預防熱傷害、調整作業時間、安排相關課程，使員工認識熱傷害的症狀，以強化預防熱傷害的行動。

## ● 戶外活動五項裝備 從頭到腳預防熱傷害！

### 一、寬邊帽或陽傘：

利用寬邊帽或陽傘避免陽光直射臉、耳朵及脖子。

### 二、太陽眼鏡：

選擇檢驗合格的太陽眼鏡保護眼睛，並挑選可遮擋眼睛周圍及適合臉型的款式，且注意鏡片破碎的安全性。

### 三、涼爽透氣之衣物：

可考慮舒適的棉質衣服，或是能保護皮膚不受紫外線照射的功能性衣服，且於運動後更換乾爽的衣服以維持優良的防護功能。

### 四、擦防曬乳：

外出前 20 分鐘建議使用防水且 SPF30 或更高防曬係數之防曬乳，並每 2 小時補充 1 次，可於將防曬乳作為每天早晨保護的一部



分；保存時應避免放置於過熱之處以免變質，若為敏感性肌膚可選擇標記有敏感性肌膚使用或無香味之產品。

#### 五、帶水瓶：

自備水瓶並定時喝水，每天至少 2,000 cc 白開水的好習慣，不要等到口渴才喝。不喝含酒精及糖分飲料，可適量吃蔬果，因蔬果含有較多水分。

### ● 戶外工作者自我防護

#### 一、避免太陽直曬：

儘可能避免於中午時段長時間進行勞動作業，將工作時間調整於早晨、下午 2 點以後，並適時使用遮陽布簾、利用電風扇或灑水裝置降低環境溫度，並應於陰涼處休息，減少大量汗水流失。

#### 二、充份補充水分：

定時喝水，每天至少 2,000 cc 白開水的好習慣，應少量多次飲用，不要等到口渴才喝；另可適量吃含有較多水分的蔬果。不喝含酒精及大量糖分飲料。如有痙攣或抽筋現象可飲用稀釋之運動飲料或加少許鹽巴的冷開水。

#### 三、穿著涼爽透氣衣物：

採用棉質衣服，或能阻隔紫外線照射的功能性衣物，或擦防曬乳以保護皮膚。且搭配寬邊帽遮陽有助自保。另提醒眼睛也需以太陽眼鏡保護。

#### 四、認識熱傷害徵兆：

若尚未適應較熱的環境，切勿貿然從事過於吃力的身體活動，並於工作期間增加休息頻率，讓身體漸漸習慣熱環境。此外，要能辨識熱傷害發生症狀，如體溫升高、皮膚乾熱變紅、心跳加速，嚴重者會出現無法流汗、頭痛、頭暈、噁心、嘔吐，甚至神智混亂、抽筋、昏迷等，並注意自己身體狀況，以隨時採取因應措施。

## 五、具緊急處置能力：

工作時應隨時注意身旁同事身體狀況，若有出現熱傷害症狀時，務必迅速自行或將該人員離開高溫的環境、設法降低體溫（如鬆脫衣物、用水擦拭身體或搨風等）、提供加少許鹽的冷開水或稀釋的電解質飲料，並以最快的速度就醫。

### ● 慢性病患者，提防高溫熱傷害

- 一、慢性病患者要預防中暑，有高血壓或心血管疾病的民眾，如果發生胸悶胸痛、心跳快、呼吸喘、身體虛弱等情況，千萬不可掉以輕心，務必迅速離開高溫的環境、設法降低體溫（如鬆脫衣物、用水擦拭身體或搨風等）、提供加少許鹽的冷開水或稀釋的電解質飲料，並以最快的速度就醫。
- 二、夏天氣溫升高，人體血管擴張，血流量比平時增加，心臟負擔變大，再加上夏天流汗，身體水分蒸發讓血液變得濃稠，就可能出現冠狀動脈或腦血管堵塞，嚴重時導致心肌梗塞或腦中風外，脫水現象也會讓心跳加速，容易引發心律不整或心臟衰竭。
- 三、美國心臟協會呼籲心臟病患者、50歲以上及體重過重之民眾，應特別注意暑熱對身體造成的傷害，在中午至下午3點應避免到戶外活動；外出時盡量穿著通風、淺色衣物、穿戴帽子及太陽眼鏡以避免熱傷害，並多補充水分。

### ● 切勿獨留小孩於車內 保幼3招預防熱傷害

- 一、下車看後座：養成每次下車後開啟後車門，再次檢視後座確認未將幼童遺忘於車內。
- 二、鑰匙保管好：當車子停妥後，養成隨時上鎖的習慣，將鑰匙放至幼童無法取得之處，並教育幼童不可在車內玩耍、躲貓貓。
- 三、留意幼童行程：若您的小孩乘娃娃車未按時間到達幼兒園或保姆家時，

請教師或保姆電話通知您。

## ● 運動防中暑五撇步

### 一、 眼睛顏面要防曬

戶外活動利用寬邊帽避免陽光直射臉、耳朵及脖子，選擇檢驗合格抗 UV 的太陽眼鏡保護眼睛，挑選可遮擋眼睛周圍及適合臉型的款式，並注意遮覆完整。

### 二、 服裝散熱最重要

服裝除了美觀之外，材質排汗清涼透氣更重要，可考慮舒適的棉質衣服，或是能保護皮膚不受紫外線照射的功能性衣服，且於運動後更換乾爽的衣服以維持優良的防護功能。

### 三、 過度曝曬應避免

避免在上午 10 點至下午 2 點或陽光直射處進行長時間戶外活動，氣溫較高(超過攝氏 32 度)時，最好要減少相關的活動。

### 四、 清風吹拂好涼爽

有風的環境對於體熱排除是非常重要的因素，清風吹拂的環境有助於運動中過高體溫的排除，進行戶外運動時除注意氣溫外，亦應該選擇有風的環境，

### 五、 定時飲水保健康

運動時以少量多次的方式，補充水份，中等強度運動每 30 分鐘暫停運動補充水分，若進行較高強度運動，則建議每 15 分鐘暫停補充水份。運動時每小時補充 2 至 4 杯（1 杯為 240c.c.）低溫飲水可預防脫水。

室內或夜晚運動，亦會因運動而提高體溫，仍要密切注意預防中暑！其實運動時只要依照循序漸進的原則，運用「暑假運動防中暑 5 撇步」，依照身體狀況選擇適當運動強度，就能享受運動，健康樂活。

## ● 豔陽高照，注意防曬保護眼睛

依經濟部標準檢驗局提供選購太陽眼鏡3要點，包括：

### 一、看標示：

(一)選購有商品檢驗標示的太陽眼鏡，標示內容包括「鏡片材質、鏡框材質、符合標準 CNS 15067、濾鏡分類編號、光學等級、非作直視太陽用、製造商或進口商名稱、地址及聯絡電話」等，避免購買來路不明、水貨及仿冒品。

(二)護眼防曬係數 (E-SPF, Eye-Sun Protection Factor)：係數分為 5、10、25 三類，數字越大效果越佳。

### 二、選合適：

選配時除外觀及舒適性外，應儘可能選擇可保護到眼側且貼合臉型的款式，並注意其用途，如開車時請勿佩戴顏色過深的深色太陽眼鏡，避免天色昏暗時影響行車視線，才能確保行車安全。另佩戴觀看景物呈紅、藍或紫色之太陽眼鏡，需格外留意是否可清楚辨識交通號誌燈變化（紅黃綠燈）。

### 三、慎保管：

切勿將太陽眼鏡放置於高溫的汽車內，60°C 以上高溫除了會破壞鏡片鍍膜外，塑膠材質亦容易變形。

# 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？

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。



熱中暑

症狀：  
體溫40度C以上  
意識改變  
同熱衰竭症況



熱衰竭

症狀：  
頭暈、嘔吐  
視力模糊  
改變姿勢時，  
血壓降低



熱暈厥

症狀：  
短暫失去意識



熱水腫

症狀：  
手腳水腫



熱痙攣

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



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  $\geq 24$   
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？

③ 大絕招告訴你



# 大絕招1：保持涼爽



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

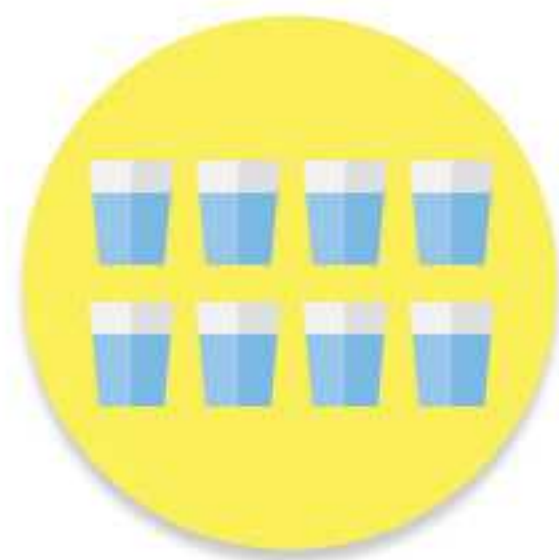


加裝窗簾  
關掉不必要的電器



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




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



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？

- ✦ 體溫升高
- ✦ 心跳加速
- ✦ 皮膚乾熱變紅

嚴重時

- ✦ 抽筋痙攣
- ✦ 噁心嘔吐
- ✦ 頭暈昏迷
- ✦ 神智混亂
- ✦ 無法流汗

請離開高溫環境、  
降低體溫、補充加  
鹽的冷開水。

立即就醫！





炎炎夏日，掌握預防之道，  
遠離熱傷害！



# 重點回顧

## 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。



# 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**



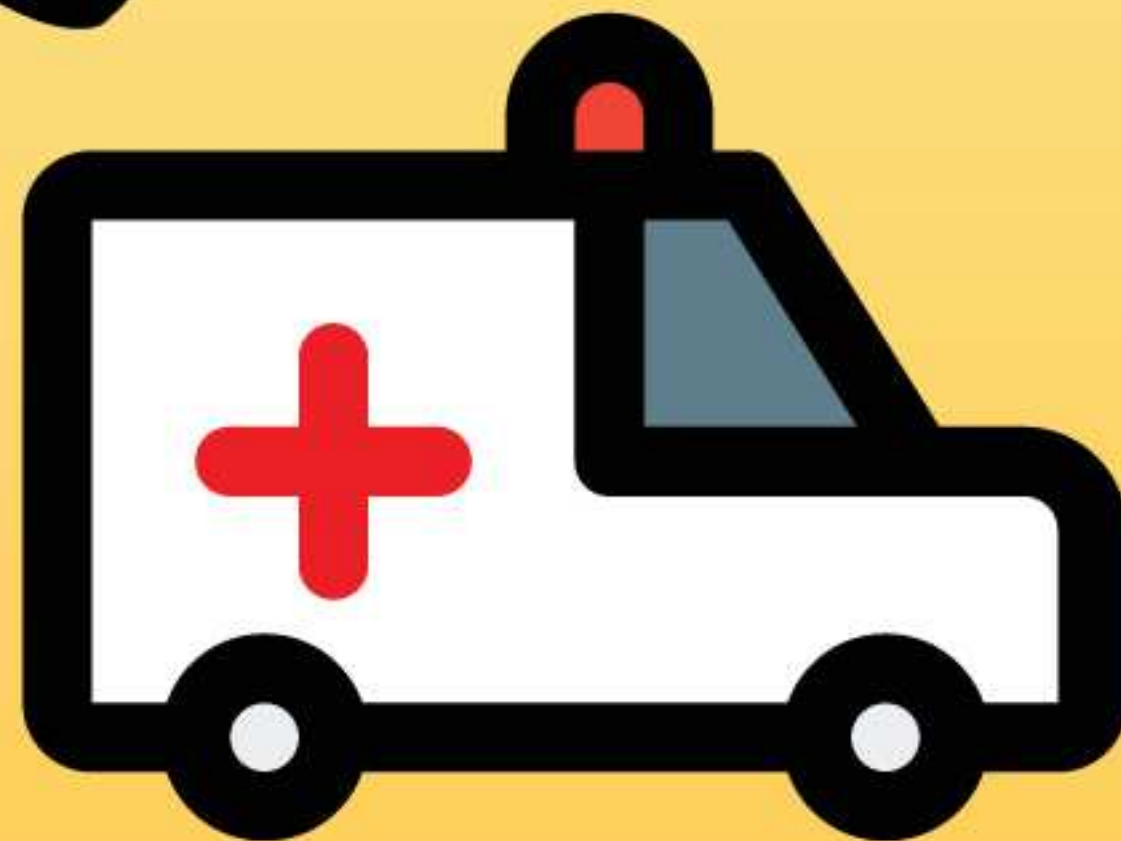


# 急救5步驟

## 5 送醫

儘快送醫處理

(可撥打 119 或自行送醫)

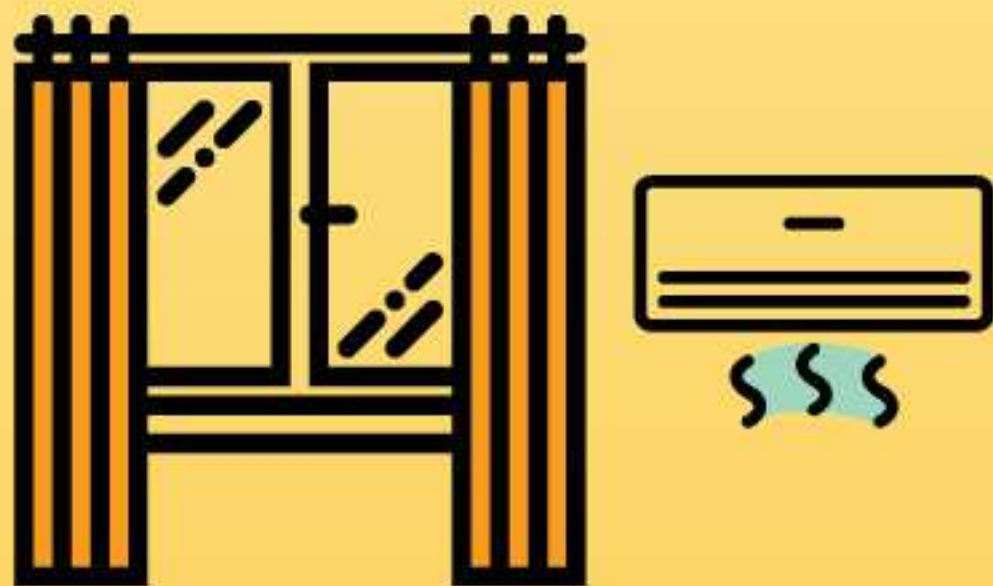


# 熱傷害預防3要訣

## 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**

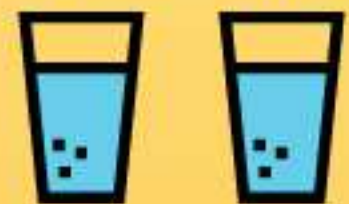
# 熱傷害預防3要訣

## ② 補充水分

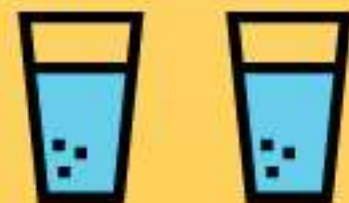


隨時補充水分

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



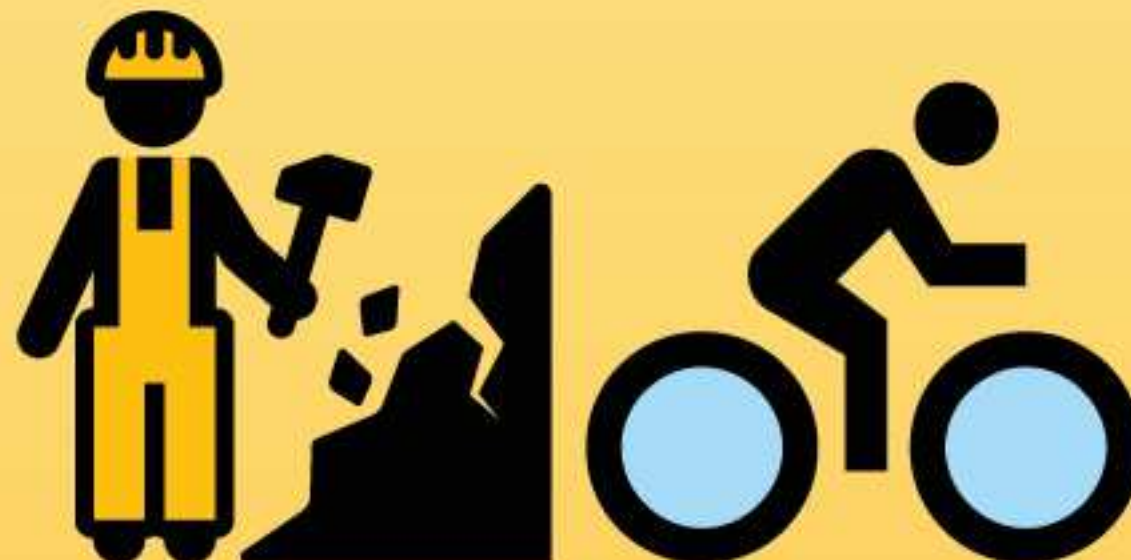
不可補充酒精及含大量糖份飲料  
避免喝太過冰冷的水

# 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



## 衛生福利部國民健康署連結網址

1. 預防熱傷害傳播專區：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=440>
2. 熱傷害新聞稿
  - (1) 夏日炎炎 6 大高危險群慎防熱傷害  
<http://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1137&pid=7430>
  - (2) 提防高溫熱傷害 心臟急救搶時間  
<http://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1137&pid=7595>
  - (3) 報您防中暑五撇步 趁暑假運動，舒服享受夏日排汗  
<http://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1137&pid=7602>
  - (4) 艷陽高照，注意防曬保護眼睛！  
<http://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1137&pid=7643>
  - (5) 炎炎夏日需防曬 精心挑選好清涼！  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1405&pid=8830>
  - (6) 熱翻！炎炎日頭下戶外工作，學會 5 招好自保  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1405&pid=8947>
  - (7) 預防熱傷害！保持涼爽、補充水分、提高警覺  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=3804&pid=10757>
  - (8) 切勿獨留小孩於車內 保幼 3 招預防熱傷害！  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=3804&pid=11113>
  - (9) 戶外活動五裝備 從頭到腳預防熱傷害！  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=3804&pid=11266>
  - (10) 涼快也防熱傷害 國健署教你挑中防曬好夥伴  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=3804&pid=11383>
3. 「高溫?熱傷害?你需要知道的事!」手冊  
[https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu\\_detail.aspx?CatId=21968](https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=21968)
4. 「熱傷害自我保護」懶人包  
[http://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu\\_detail.aspx?CatId=61001](http://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=61001)
5. 「熱傷害急救 5 步驟」懶人包  
[https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu\\_detail.aspx?CatId=61006](https://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=61006)