對抗熱傷害 預防勝於治療

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

怎麼喝？要定時喝！
不要等到口渴才喝。

- 運動前2-3個小時喝500cc的水
- 運動前、運動中10至20分鐘喝200至300cc。
- 不喝含酒精及大量糖份的飲料。
- 飲用室溫的水。
- 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

怎麼選？
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

穿什麼？
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。
- 注意防曬：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。





如果身旁的人出現了體溫高於40℃、脫水、肌肉痙攣、情緒不穩的症狀，代表可能發生中暑了！
此時，我們可以協助：
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搧風，並儘速就醫。

更多資料可參考http://www.hpa.gov.tw



守護健康
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