

## 苗栗縣政府衛生局新聞稿

### 炎炎夏日，3撇步、5步驟預防熱衰竭

發布日期:111年7月29日

發稿機關：苗栗縣政府衛生局保健科

聯絡人及電話：科長 廖秀慧 037-558500

技士 羅林雯 037-558570

近來進入夏季高溫天氣，常見的熱傷害（熱傷害係身體無法正常調節高溫，產生的一種急性疾病統稱），包括熱痙攣、熱衰竭、中暑等，又以中暑最嚴重，若處理不當，會導致器官衰竭，甚至死亡。尤其熱傷害的高危險族群，包括65歲以上的長者、嬰幼童、戶外工作者、運動員、密閉空間工作者、慢性病患者等，更應小心謹慎面對。

那如何預防熱傷害，衛生局教你預防熱傷害的3撇步及5步驟  
防熱3撇步：

1. 「保持涼爽」：穿著輕便、透氣的衣服，到有空調或通風涼爽的地方。
2. 「補充水分」：多吃蔬果，每天至少喝下8杯開水（約2000ml）
3. 「提高警覺」：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點出門活動。

急救5步驟：

1. 「蔭涼」：把患者移動到蔭涼通風處，使其不要繼續待在發生熱傷害的地點。
2. 「脫衣」：有時候可能是患者的衣物穿得不夠透氣或是緊繃導致熱傷害發生。
3. 「散熱」：若所待的地方處於不易排汗的環境，需要藉助來自外力的幫助使患者可以快速的散熱、降溫的效果。
4. 「喝水」：需患者意識清楚才能進行此步驟，避免患者無法自行吞嚥水而產生其他危險。
5. 「送醫」：若是在任一處理過程中發現患者的情況已經超出可以面對的情況，不能有任何猶豫或自我逞強的情形發生，應該盡快尋求醫護人員

員的救助。

## 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

3

## 急救5步驟！重點回顧



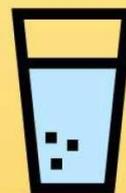
蔭涼



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



15

詳細資料請參閱：(衛生福利部國民健康署預防熱傷害傳播專區：

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=440>)

圖片、資料來源：衛生福利部國民健康署