

苗栗縣政府衛生局新聞稿

簡單的 3 撇步、5 步驟預防熱傷害

發布日期:112 年 5 月 25 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

梅雨過後即將進入炎炎夏季，提醒民眾應注意避免或減少曝曬於高溫環境下，並保持「涼」爽、「補」充分水分及提高警覺「心」，以預防熱傷害的發生。

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

一、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。

二、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



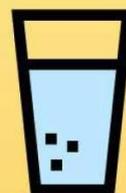
蔭涼



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