

檢 區	判 分	主任	副主任				
			v				

# 健康週報

113年8月5日

第一週

【摘自衛生福利部國民健康署】

## 認識熱傷害

### 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。



症狀：  
體溫 40 度 ↑  
意識改變  
同熱衰竭

症狀：  
頭暈、嘔吐  
視力模糊  
改變姿勢時，  
血壓降低。

症狀：  
短暫失去  
意識

症狀：  
手腳冰冷

症狀：  
肌肉強烈抽痛

家主任暨全體職員工關心您

核 對 分	主任	副主任				
		v				

# 健康週報

113年8月15日

第二週

【摘至衛生福利部國民健康署】

## 認識熱傷害的高危險群：

### 高危險族群

<p>嬰幼兒</p> 	<p>65歲以上長者</p> 	<p>孕產婦</p> 	<p>戶外工作者</p> 
<p>運動員</p> 	<p>過重及肥胖者</p> 	<p>服用特定藥物者</p> 	<p>慢性病患者</p> 

都是熱傷害的高危險族群！

主任暨全體職員工關心您

檢 閱	判 分	主任	副主任				
			v				

# 健康週報

113年8月22日

第三週

【摘自衛生福利部國民健康署】

## 認識熱傷害的緊急處置：



### 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



檢 區	判 分	主任	副主任				
			v				

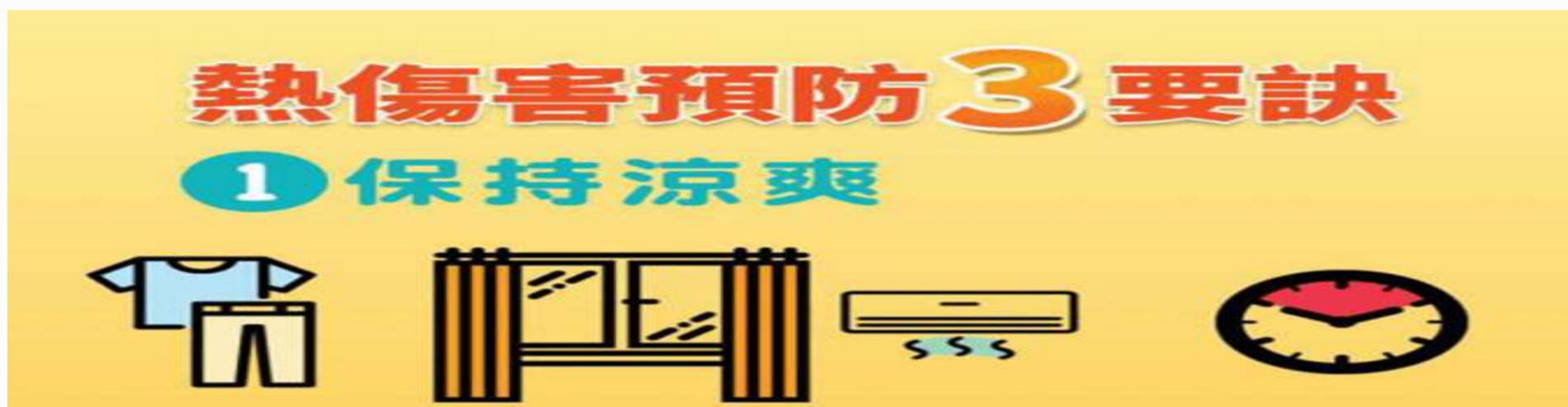
# 健康週報

113年8月29日

第四週

【摘至衛生福利部國民健康署】

## 認識熱傷害的預防：



1. 穿寬鬆透氣的衣服。
2. 加裝遮光窗簾。
3. 盡量待在陰涼通風或有空調的地方。
4. 避免上午10點至下午2點曝曬於陽光下、



1. 隨時補充水分 2000-2500/日。
2. 多吃蔬果。
3. 不要補充酒精或大量含糖飲料，避免喝太冰冷的水。



1. 安排職員工認識熱傷害的教育訓練。
2. 隨時留意自己及身邊同事的身體狀況，適當休息及補水。
3. 高溫環境者需注意補水、通風及適當休息。

家主任暨全體職員工關心您