

健康週報

【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。



熱中暑



熱衰竭



熱暈厥



熱水腫



熱痙攣

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

高危險族群

嬰幼兒



65歲以上長者



孕產婦



戶外工作者



運動員



過重及肥胖者



服用特定藥物者



慢性病患者



健康週報

主任暨全體職工認識熱傷害的高危險群：

都是熱傷害的高危險族群！

114年9月8日
第二週

【衛生福利部國民健康署】

家主任暨全體職員工關心您

健康週報

114年9月15日
第三週

【摘至衛生福利部國民健康署】

認識熱傷害的緊急處置：

衛生福利部
國民健康署

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

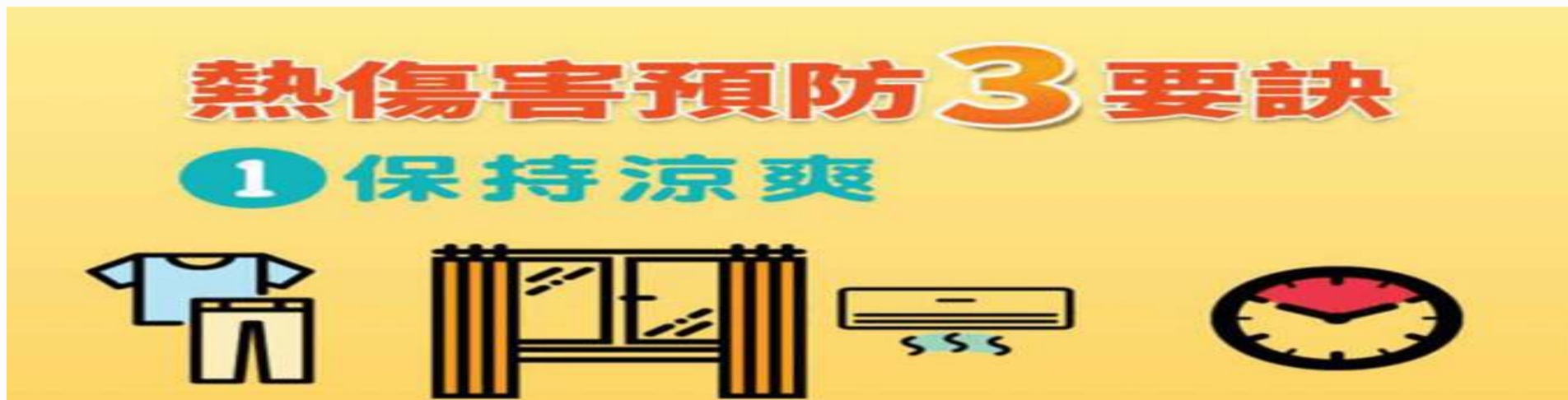
家主任暨全體職員工關心您

健康週報

114年9月22日
第四週

【摘自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