

|        |        |        |             |  |  |  |  |
|--------|--------|--------|-------------|--|--|--|--|
| 核<br>區 | 判<br>分 | 主<br>任 | 副<br>主<br>任 |  |  |  |  |
|        |        |        | ▼           |  |  |  |  |

115 年 7 月 1 日  
第一週

# 健康週報

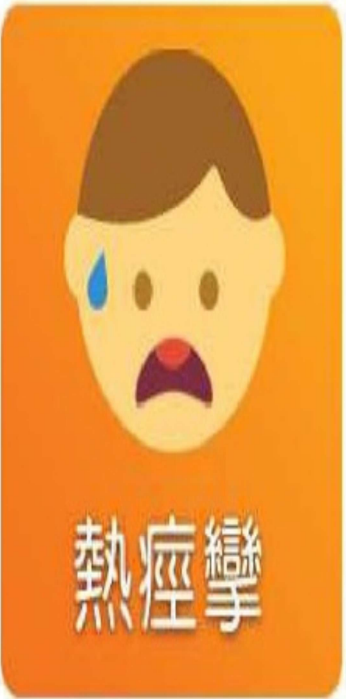
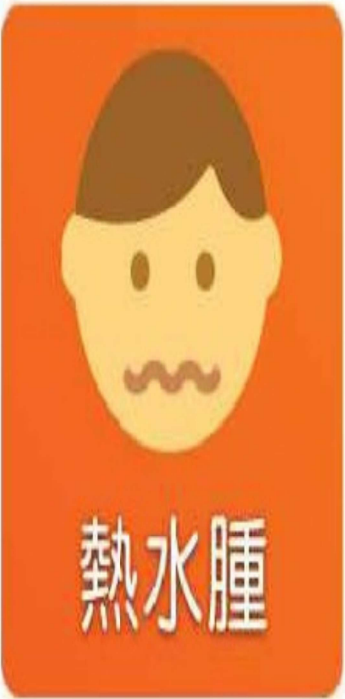
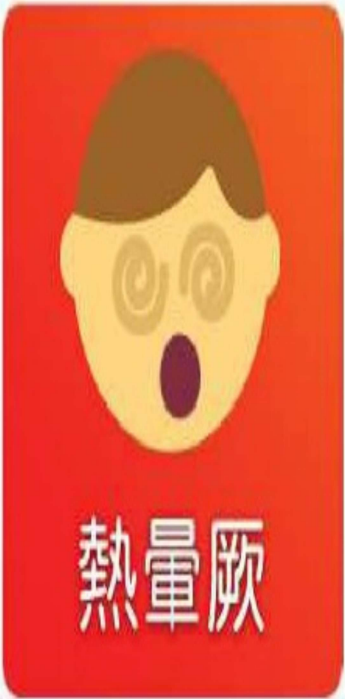
【摘至衛生福利部國民健康署】

## 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：       | 症狀：    | 症狀：  | 症狀：  | 症狀：    |
| 體溫 40 度 ↑ | 頭暈、嘔吐  | 短暫失去 | 手腳冰冷 | 肌肉強烈抽痛 |
| 意識改變      | 視力模糊   | 意識   |      |        |
| 同熱衰竭      | 改變姿勢時， |      |      |        |
|           | 血壓降低。  |      |      |        |

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



| 核區 | 判分 | 主任 | 副主任 |  |  |  |  |
|----|----|----|-----|--|--|--|--|
|    |    |    | ▽   |  |  |  |  |

健康週報

認識熱傷害的高危險群：



都是熱傷害的高危險族群！

家主任暨全體職員工關心您



|        |        |        |             |  |  |  |  |
|--------|--------|--------|-------------|--|--|--|--|
| 核<br>區 | 判<br>分 | 主<br>任 | 副<br>主<br>任 |  |  |  |  |
|        |        |        | ▼           |  |  |  |  |

115 年 7 月 15 日  
第三週

# 健 康 週 報

【摘至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





|        |        |        |             |  |  |  |  |
|--------|--------|--------|-------------|--|--|--|--|
| 核<br>區 | 判<br>分 | 主<br>任 | 副<br>主<br>任 |  |  |  |  |
|        |        |        | ✓           |  |  |  |  |

# 健康週報

115 年 7 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：

### 熱傷害預防3要訣

#### ① 保持涼爽



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、

#### ② 補充水分



隨時補充水分

240C.C. 240C.C.



240C.C. 240C.C.



戶外工作者或運動者  
應每小時補充2-4杯水  
(1杯為240C.C.)



多吃蔬果



不可補充酒精及含大量糖份飲料  
避免喝太過冰冷的水

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。

#### ③ 提高警覺-職場族群



家主任暨全體職員工關心您