

單位：衛生局-保健科

聯絡人：科長 鄭綉錦

電話：049-2222473

地址：南投縣南投市復興路6號

## 享受盛夏時光 3 撇步預防熱傷害

暑假即將來臨，炎熱又潮濕的天氣，民眾容易因身體無法正常調節高溫而發生熱傷害的情形。常見的熱傷害包括熱痙攣、熱衰竭、中暑等，其中又以中暑最為嚴重，若處理不當，會導致器官衰竭，甚至死亡。

中央氣象署為提醒社會大眾注意防範熱傷害發布「高溫資訊」，同步於中央氣象署全球資訊網、「生活氣象」APP 及 Facebook「報天氣」粉絲專頁等處提供高溫資訊，民眾出門前可先查詢相關訊息，穿著合適服裝並做好防曬工作。

衛生局局長陳南松表示今年累計至上周(6/23)南投縣熱傷害達 25 人，較 4 月底累計 13 人，快速增加。民眾除從事戶外活動外，待在室內也有可能中暑。因此，保持室內良好通風及適時補充水分，可預防熱傷害發生。另外，夏季室外氣溫動輒攝氏三十五度以上，車子在長時間日照下，使密閉的車廂有如烤箱，提醒家長外出開車時，切勿把小孩獨留在密閉車內，以保護幼兒安全。

衛生局局長陳南松提醒民眾，享受盛夏時光之餘，請謹記「3 招預防熱傷害」，注意自身身體狀況及適度補充水分，如果身旁的人出現熱傷害徵兆，應採取「5 步驟熱傷害急救」，盡速遠離高溫環境，設法降低其體溫，必要時緊急就醫治療。

### 3 招預防熱傷害

一、保持「涼」爽：在穿著上以淺色與透氣材質的衣服為主，嬰幼兒衣著上，不建議有過多的包覆。在室內時，保持涼爽通風，外出時，嬰幼兒儘量避免陽光直射，並可攜帶手持式電風扇、遮陽帽、抗 UV 衣服或外套或選用適合的防曬用品。

二、「補」充水分：不論在室內或室外，適時適量的補充水分，避免瞬

間大量的補充水分或冰水，且不以含糖飲料取代。

三、隨時留「心」：外出時留意氣象資訊，避免在上午 10 時到下午 2 時外出。另外，若搭車或開車，務必確實檢查孩童是否已下車，避免因孩子睡著，留置車內發生憾事。尤其以搭乘娃娃車至托兒所之嬰幼兒，隨車老師及司機，下車時務必確實清點人數，到班時，若老師發現嬰幼兒缺席，須馬上聯絡家長確認是否有隨車到校。活動遊玩多注意孩童身體狀況，若出現身體不適請立即休息，必要時需送醫診治。

### 5 步驟熱傷害急救

一、蔭涼通風：當出現熱傷害徵兆時，如疲倦、食慾不振、活動力減退等症狀，務必迅速離開高溫的環境，迅速到蔭涼通風處。

二、鬆脫衣物：移除其身上過多、不透氣或太緊繃的衣物，並讓其平躺，足部稍微抬高，若出現有嘔吐現象，則協助側躺保持呼吸暢通，避免呼吸道阻塞，造成生命危險。

三、泡水或灑水散熱：全身頸部以下泡冷水，或用涼水擦拭身體，並搨風降溫，如手邊可取得冰涼飲料罐，可放置於其頸部、腋窩和鼠蹊部。

四、補充涼水：意識清楚，可給予少許鹽的冷開水或電解質飲料，補充身體所需的電解質；若出現意識不清的現象，則不可以給予飲水。

五、儘速送醫：在處理熱傷害的過程中，若出現大量流汗、口渴、噁心嘔吐、輕微的意識混亂、昏厥等等症狀，或超出可以當場處理的情況，應緊急撥打 119，尋求醫護人員協助。

南投縣政府衛生局 關心您