

預防熱傷害的 3 字訣「涼、補、心」 消暑度過炎熱

資料來源:衛生福利部國民健康署

根據衛生福利部疾病管制署

「即時疫情監測及預警系統」通報急診就醫資料，今（113）年 4 月單一月份，因熱傷害就診人次為 231 人次，相較於去（112）年同月份，就診人次 111 人次，增加 1 倍以上。人體在天氣溫度高、濕度高的環境下，當汗水排不出體外，且水分攝取不夠時，會讓體感溫度隨著升高，增加熱傷害的風險。



端午連續假期後，開始進入夏季天氣，國民健康署吳昭軍署長特別提醒民眾，外出活動時，應注意避免或減少曝曬於高溫環境下，並牢記預防熱傷害的 3 字訣「涼、補、心」，尤其對於熱傷害 6 大高風險族群（嬰幼兒、65 歲以上長者、慢性病患者、戶外工作者、運動員及體重過重者）都需要更加留心注意，高溫造成的熱傷害，對身體健康的影響與傷害！

預防熱傷害 3 字訣：

一、保持「涼」爽：

1. **衣著**：穿著輕便、淺色、寬鬆、透氣及抗 UV 的衣服；戶外活動者，可依個人需求，適度選用防曬用具，且能具有散熱效果。
2. **避免陽光直射**：在室內，窗戶加裝遮光窗簾，並關掉非必要的燈和電器設備，以減少產生更多的熱；在車內，勿將幼童及寵物單獨留在車上，不論車內有無空調，都有一定的危險性。
3. **加強散熱**：增加環境空氣流通、灑水降溫或加強通風設施及採用空氣調節器等方式。

4. **適當休息場所**：儘可能待在室內涼爽、通風或有適當空調的地方；若是在戶外工作者雇主應提供適當休息場所，避免長時間暴露在高溫或陽光直射的環境中，以降低熱傷害的發生。

二、「補」充分水分：

1. **定時補充水分**：不可等到口渴才補充水分，且保持每天喝至少2,000 cc白開水的好習慣，另外，可依活動強度、身體狀況、氣候環境等而適度調整，但患有疾病或經醫囑須限制飲水量者，則不包括在上述的補充水分建議原則。
2. **補充電解質**：若長時間從事高強度的活動或工作者，身體勢必流失大量的水分及電解質，這時候就需要適度補充含有電解質(鹽分)的液體，避免脫水、熱痙攣、無力、頭暈、抽筋等狀況；另，有鹽分攝取限制者，應遵循醫師的相關建議。
3. **避免亂補充**：切勿選擇補充含酒精、咖啡因及大量糖分的飲料，以免身體流失更多水分。

三、提高警覺「心」：

1. **留心氣象預報**：留意中央氣象署所發布的高溫警訊，嬰幼童及長者避免於上午10時至下午2時外出，如果必須外出，建議行走於陰涼處及注意防曬措施。
2. **注意身心狀況**：戶外活動者、運動員等，應隨時留意自己及身邊友人的身體狀況，如體溫升高、皮膚乾熱變紅、心跳加速，請儘快休息並補充水分。
3. **緊急送醫治療**：如出現無法流汗、頭痛、頭暈、噁心、嘔吐，甚至神智混亂、抽筋、昏迷等症狀，應立即離開高溫的環境，並設法降低體溫（例如鬆脫衣物、用水擦拭身體或搨風等）；必要時，應立即就醫，尋求專業的協助。