



# 炎熱高溫氣候

## 3字訣解渴又消暑

文·圖／國民健康署

示意圖非當事人

炎熱高溫氣候 預防熱傷害

**三字訣** 解渴又消暑

1. 保持 **涼** 爽
2. **補** 充分水分
3. 提高警覺 **心**

圖示：冷氣機、水瓶、救生圈

國民健康署  
預防熱傷害  
Prevention of Heat Injury

天氣炎熱，國民健康署吳昭軍署長呼籲，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），更應注意避免或減少曝曬於高溫環境下，並牢記預防熱傷害3字訣：涼、補、心。

### 一 保持「涼」爽

| 衣著 |

穿著輕便、淺色、寬鬆、透氣及抗UV的衣服；戶外工作者，可使用個人防護用具。

### 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；在車內，勿將幼童及寵物單獨留在車內。

### 加強散熱

增加環境空氣流通，或以灑水降溫、加強通風設施及採用空氣調節器。

### 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；僱主應提供戶外工作者適當休息場所，避免暴露在高溫或陽光直射的環境中。

## 二 「補」充水分

### 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2,000cc白開水，可依活動強度、身體狀況、氣候環境等適度調整，但患有疾病或經醫囑須限制飲水量者，則不包括在上述的飲水建議量。

### 補充電解質

長時間從事高強度的活動或工作者，須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；另外，有鹽分攝取限制者，應遵循醫師的建議。

### 避免亂補充

勿選擇補充含酒精及大量糖分的飲料，以免身體流失更多水分。

## 三 提高警覺「心」

### 留心氣象預報

留意高溫警訊，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。

### 注意身心狀況

戶外工作者、運動員或密閉空間工作者，應隨時留意身體狀況，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。

### 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協助。

### 安全衛生教育訓練

僱主應安排預防熱傷害相關課程，使戶外工作者認識熱傷害的症狀，若發現同事間出現熱傷害等現象，可以適時協助，並強化預防熱傷害的發生。🕒



示意圖非常事人