

端午連假這麼HOT 外出防熱3字訣5裝備

提高警覺勿把孩子獨留車內！

文·圖／國民健康署

俗話說：吃了端午粽，棉被冬衣收。過了端午節後，天氣相對穩定，開始進入了夏季節氣，中央氣象局預估近日各地大多為高溫炙熱的天氣，偶爾伴隨著午後的短暫雨！在天氣溫度高、濕度高的環境下，當汗水排不出體外，會讓體感溫度隨著升高，增加中暑的風險。

隨著端午連續假期到來，外出旅遊的機會大增，長時間待在戶外，如果忘記補充水分，可能會造成脫水，增加熱傷害風險，國民健康署吳昭軍署長特別提醒，出遊在外要有計畫性規則地適時補充水分，不要等到口渴再喝。適時補充電解質液體，能避免脫水、低血鈉、抽筋等狀況，另外也要儘量避開上午10點至下午2點的時段，降低因為高溫而造成的傷害。

如須在高溫炎熱進行戶外活動，請記住避免中暑的3字訣「涼（保持「涼」爽）、補（「補」充水分）、心（提高警覺「心」）」，並提供外出防熱5裝備：「遮陽帽、太陽眼鏡、涼爽透氣衣物、擦防曬乳、隨時補充水分」，以減少熱傷害威脅。



示意圖非當事人

外出防熱5裝備 遮、鏡、涼、擦、補

① 遮陽帽或陽傘

選擇有防紫外線之遮陽帽或陽傘，避免陽光直射臉、耳朵及脖子，造成曬傷。

② 太陽眼鏡

選擇檢驗合格的太陽眼鏡保護眼睛與挑選適合臉型的款式，並注意鏡片品質及破碎的安全性。

③ 涼爽透氣之衣物

穿著舒適的棉質衣服，或是能保護皮膚不受紫外線照射的功能性衣服，且於運動後，更換乾爽的衣服，以避免著涼或感冒。

④ 擦防曬乳

依個人膚質及活動場合，選擇標有適當防曬係數的產品，並於出門前30分鐘均勻塗抹，如須長時間於陽光下活動時，應選擇防曬係數較高，同時具有UVA防禦效果的防曬產品，並適時補擦防曬乳。

⑤ 隨時補充水分

外出記得自備水瓶定時喝水，一般健康成年人每天至少喝水2,000cc，且不以酒精及含糖飲料取代水分，並且適時待在通風涼爽的環境讓身體降溫與休息，切記不要瞬間補充大量冰水或沖冷水澡等危險行為。

保幼3招！預防幼童乘車熱傷害

高溫炎熱又適逢端午連假出遊潮，國民健康署提醒家中有幼童的家長提高警覺，即使開車臨停片刻，絕不要獨留幼童於後座，因為高溫密閉的空間，可能造成幼童出現脫水、暈厥、中暑等熱傷害症狀，嚴重者甚至死亡。亦請隨時注意氣象局天氣預報，如處高溫炎熱時段，避免非必要的戶外活動、勞動及運動，注意防曬、多補充水份、慎防熱傷害。

國民健康署提醒家長，夏日悶熱的天氣易使汽車內溫度快速升溫，經過30°C以上的高溫曝曬，緊閉車窗的車內溫度半小時內即可達到60°C的高溫，因幼童體溫調節能力較差，臨停或停車時，務必謹記保幼3招來避免幼童熱傷害：

① 下車看後座

養成每次下車後開啟後車門，再次檢視後座，確認幼童已不在車上。

② 鑰匙保管好

車子停妥後，養成隨時上鎖的習慣，將鑰匙放至幼童無法取得之處，並教育幼童不可在車內玩耍、躲貓貓。

③ 留意幼童行程，未到要聯繫

不論您的小孩是以乘坐娃娃車或其他接送方式，只要未按時間到達幼兒園，請教師立刻通知，或放學後未按時到家（或保姆家）時，需立即聯繫幼兒園教師。

孩童年齡越小發生熱傷害的機率越高，寶年中樞神經系統和體溫調節系統的下視丘尚未發育完全，且因為身形較小、新陳代謝快速、體表水分的蒸散速度會讓出汗量較大，又加上3歲以下的寶寶對於「溫度」的認知及本能反應表達都還沒有完全，面對環境溫度的改變沒有自主能力，需家長多加留意。

國民健康署提醒您當發現身體疑似出現熱傷害徵兆時，如體溫升高、皮膚乾熱變紅、心跳加速，嚴重者會出現無法流汗、頭痛、頭暈、噁心、嘔吐，甚至神智混亂、抽筋、昏迷等症狀，務必迅速離開高溫的環境、設法降低體溫（如鬆脫衣物、用水擦拭身體或搨風等）、飲用加少許鹽的冷開水或稀釋的電解質飲料；若體溫持續上升、嘔吐或意識持續不清，請以最快的速度就醫。☎

