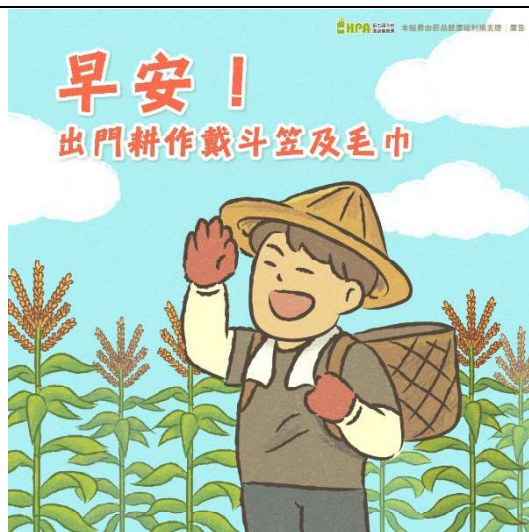


衛生福利部國民健康署製作-預防熱傷害社群媒體圖卡



<https://health99.hpa.gov.tw/material/8172>



<https://health99.hpa.gov.tw/material/8175>



<https://health99.hpa.gov.tw/material/8173>



<https://health99.hpa.gov.tw/material/8176>



<https://health99.hpa.gov.tw/material/8174>



<https://health99.hpa.gov.tw/material/8177>

對抗熱傷害

想享受盛夏時光，
又不想被熱傷害所苦，一定要懂得

預防熱傷害撇步123

撇步1 多喝白開水

**要定時喝！
不要等到口渴才喝。**

- 💧 飲用室溫的水。
- 💧 運動前2-3個小時喝水500cc。
- 💧 運動前、運動中，每10至20分鐘喝200至300cc。
- 💧 不喝含酒精及含大量糖份的飲料。
- 💧 醫囑限制喝水量的病友，應詢問喝多少量為宜。



撇步2 選對時地

溫度濕度都要緊！

- 🌡️ 選擇氣溫較低的日期或樹蔭下進行戶外運動。
- 🌡️ 戶外活動儘量安排在早晨或傍晚。
- 🌡️ 避免將小孩單獨留在車內或是密閉空間。
- 🌡️ 濕度過高的環境也可能導致中暑。

撇步3 注意穿戴

吸濕排汗與防曬！

- 👕 穿著輕便、淺色、透氣、吸水與排汗功能佳的衣物。
- 👓 戴太陽眼鏡、寬邊帽及擦防曬乳。
- 👟 穿著支撐力佳、質輕且防水透氣的運動鞋。



誰容易發生中暑？

在高溫高濕環境下進行勞動或運動的人、
高樓層住戶、老人、小孩、
精神疾病患者、心肺疾病患者、
行動不便及生活無法自理者。



如果身旁的人出現了體溫高於40℃、脫水、肌肉痙攣、情緒不穩的症狀，代表可能發生中暑了！

此時，可以迅速離開高溫的環境，設法降低其體溫，解開束縛的衣服，用毛巾或海綿浸水拍拭身體，或是在其身上擦水並扇風，並儘速就醫。



勞動部職業安全衛生署製作-戶外高氣溫，小心熱危害-5 種語言宣導圖卡



中文



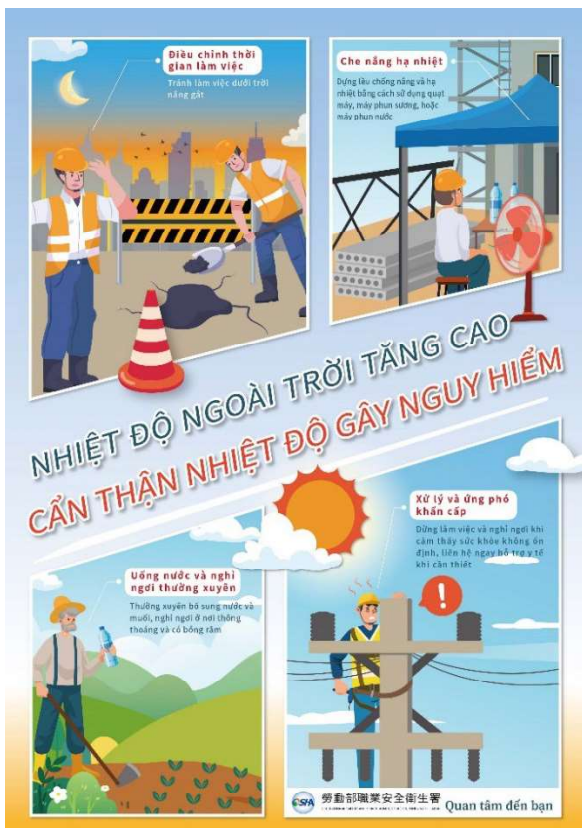
印尼文



英文



泰文



越南文

<https://www.osha.gov.tw/48110/48207/48309/48315/143126/post>



<https://www.osha.gov.tw/48110/48207/48309/48315/148891/post>



<https://www.osha.gov.tw/48110/48207/48309/48315/148887/post>



<https://www.osha.gov.tw/48110/48207/48309/48315/151881/post>