

# 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°C、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搨風，並儘速就醫。

