預防熱傷害宣導標語

- 1. 預防熱傷害 3 撇步:保持涼爽、多喝白開水、選對活動時間及地點。
- 2. 熱傷害急救 5 步驟: 蔭涼、脫衣、散熱、喝水、送醫。
- 3. 夏日戶外活動穿著輕便、淺色、透氣、排汗功能的衣物,注意防曬如戴太陽 眼鏡、寬邊帽及擦防曬乳。
- 4. 夏日高溫多喝水,每天至少 2,000 cc白開水的好習慣,不要等到口渴才喝。可多吃蔬果。不喝含酒精及大量糖分飲料。
- 5. 夏日高溫預防熱傷害3要訣:保持涼爽、多喝白開水、提高警覺,隨時留意自己身體狀況,避免熱傷害。
- 6. 炎炎夏日,高危險族群要加強預防熱傷害:嬰幼兒、老年人、慢性病患、戶外工作者、運動員、高溫高濕環境工作者等族群。
- 7. 處於高溫環境或劇烈運動後,如果身體對熱的調節機制失去功能,可能會引起脫水、頭暈、心跳加速、體溫過高、意識模糊等不適症狀,這就是熱傷害!預防熱傷害3撇步:保持涼爽、多喝白開水、選對活動時間及地點。
- 8. 熱傷害急救5步驟報您知:蔭涼、脫衣、散熱、喝水、趕快送醫!不可做3件事:不使用酒精擦拭患者身體、不使用退燒藥、不給予意識不清患者飲水。
- 9. 當發現出現熱傷害徵兆時,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、用水擦拭身體或搧風等)、提供加少許鹽的冷開水或稀釋的電解質飲料,並以最快的速度就醫。