

預防熱傷害

3不3要5步驟，你都知道嗎？





3不

- ✗ 中午10點到下午2點為最熱時段，別在大太陽下活動
- ✗ 車內溫度易升高，嬰幼兒切勿單獨留置
- ✗ 不要用酒或含糖飲料補充水分



3要

- ✓ 穿輕便淺色衣服、待在涼爽通風的地方
- ✓ 隨時補水，多吃水果蔬菜，戶外活動者每小時喝2-4杯水
- ✓ 注意氣象預報，學習防曬知識，出門撐傘戴帽也很重要





熱傷害5步驟急救



- 1 將患者移到陰涼處
- 2 鬆開衣服、讓患者躺平(若對方有嘔吐要側躺)
- 3 幫助身體降溫，浸泡冷水或冰敷頸部、腋下、鼠蹊部
- 4 若意識清醒，可以喝水或運動飲料
- 5 盡速送醫，降低死亡風險



若情況緊急，請迅速撥打119，
如需通譯服務請撥打1955