

# 預防中暑有 4 招!

## 「躲太陽、補水分、勤防曬、要通風」

自端午節過後，時序進入炎熱夏天！近年夏天氣溫屢創新高，中暑急診就醫人次亦逐年增加，提醒民眾，應減少暴露於高溫，確實做好預防中暑方法：「躲太陽」、「補水分」、「勤防曬」、「要通風」。

每年七、八月是中暑高峰期，且中暑就診人次逐年遞增，每天中暑人數開始逐漸增加，隨著氣溫持續攀升，預期將會有更多人中暑，更需要加強防範中暑。

易中暑高危險群，包括：老人、嬰兒及幼童、病患（包括心臟病、高血壓患者及正在使用藥物治療者）、工作過勞者或運動者、體重過重者，需小心避免中暑。

提供 4 個預防中暑的方法供民眾參考：

### 一、躲太陽：

選擇早晨和傍晚時間，進行戶外活動，並適時選擇陰涼處休息；注意氣象報告，避免於大太陽底下運動，尤其在上午 10 時至下午 2 時。

### 二、補水份：

隨身攜帶白開水，隨時補充水分，不管身體是靜態或在運動，室內或戶外，都要注意補充水分，而且不要等到覺得渴了才喝水，最好每小時就喝 2 杯到 4 杯（1 杯等於 240cc）的涼水。為減少體液流失，避免喝含有酒精或含糖飲料。為避免胃痛，避免喝太冰的飲料或水。

### 三、勤防曬：

穿著輕便、淺色、寬鬆、透氣的衣服，在戶外應撐陽傘、戴寬邊或通風的遮陽帽子及太陽眼鏡，外出前 30 分鐘應先擦防曬乳液。

#### 四、要通風：

選擇通風或有風扇、空調地方（例如：公共圖書館、購物商場）；勿將嬰兒、兒童、寵物單獨留置於汽車內。

中暑初期，會身體感覺很熱、皮膚乾且發紅、體溫升高、心跳加快、呼吸加快，嚴重者會出現無法流汗、頭昏、頭痛、噁心、嘔吐，甚至神智混亂、抽筋、昏迷等症狀。

民眾如果發生疑似中暑症狀，應儘速移離高熱環境，設法降低體溫。

提供五個步驟供民眾參考：

一、蔭涼：儘快移至蔭涼地方

二、脫衣：鬆脫身上衣物

三、散熱：用水擦拭身體及搨風

四、喝水：提供加少許鹽的冷開水或稀釋之電解質飲料。

五、送醫：儘快送醫處理（可撥打 119）。