

檔 號：

保存年限：

中華民國醫師公會全國聯合會 函

地址：10688台北市大安區安和路一段29號9樓

聯絡人：曾欣怡

電話：(02)27527286-121

傳真：(02)2771-8392

Email：cynthia@tma.tw

受文者：臺中市大臺中醫師公會

發文日期：中華民國106年9月11日

發文字號：全醫聯字第1060001415號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

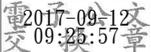
附件：如文(1060001415_Attach1.pdf、1060001415_Attach2.doc、1060001415_Attach3.docx、1060001415_Attach4.pdf、1060001415_Attach5.doc、1060001415_Attach6.pdf)

主旨：國民健康署函送「預防熱傷害分眾宣導資料」、「預防熱傷害分眾宣導標語」、衛教單張（醫事人員版、民眾版）及該署相關連結網址各1份，請轉知所屬會員惠予協助傳播宣導，請查照。

說明：

- 一、依據衛生福利部國民健康署106年9月4日國健社字第1060201265號函辦理。
- 二、本函相關訊息刊登本會網站。

正本：各縣市醫師公會

副本： 

理事長 邱 泰 源



XC04101415

檔 號：

保存年限：

衛生福利部國民健康署 函

地址：10341臺北市大同區塔城街36號

傳 真：(02)25220768

聯絡人及電話：曾祐德(02)25220732

電子郵件信箱：potter2001231@hpa.gov.tw

受文者：中華民國醫師公會全國聯合會

發文日期：中華民國106年9月4日

發文字號：國健社字第1060201265號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：1. 分眾宣導資料、2. 分眾宣導標語、3. 衛教單張（民眾版、醫事人員版）、4. 連結網址各1份(1060201265-1.doc、1060201265-2.docx、1060201265-3.pdf、1060201265-4.doc、1060201265-5.pdf)

主旨：檢送「預防熱傷害分眾宣導資料」、「預防熱傷害分眾宣導標語」、衛教單張（醫事人員版、民眾版）及本署相關連結網址各1份（如附件1-4），請惠予協助傳播宣導，請查照。

說明：近來仍有氣溫偏高，為預防高溫造成民眾熱傷害，惠請貴會運用旨揭資料協助提醒民眾（含一般、戶外工作者、嬰幼兒照顧者、慢性病患者、長者等族群）預防熱傷害。

正本：中華民國醫師公會全國聯合會、中華民國中醫師公會全國聯合會、社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會、中華民國藥師公會全國聯合會、中華民國藥劑生公會全國聯合會、中華民國護理師護士公會全國聯合會、中華民國醫事放射師公會全國聯合會、社團法人中華民國物理治療師公會全國聯合會、社團法人中華民國職能治療師公會全國聯合會、中華民國營養師公會全國聯合會、社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會、中華民國臨床心理師公會全國聯合會、社團法人中華民國醫事檢驗師公會全國聯合會、中華民國呼吸治療師公會全國聯合會、中華民國助產師助產士公會全國聯合會

副本：電交 2017-09-04 10:38:45 文 章



1060201265

夏日炎炎 預防熱傷害

● 6 大高危險族群

任何人都有可能發生熱傷害，尤其嬰幼童、65 歲以上的長者、慢性病患、服用藥物者、戶外工作者、運動員或密閉空間工作者及過重者等高危險群，容易因高溫而造成熱傷害。

● 防熱傷害三要訣

提醒民眾預防熱傷害要注意：

一、保持涼爽：

- (一) 穿著輕便、淺色、寬鬆、透氣的衣服。
- (二) 不論時間長短，絕不可將幼童單獨留在密閉、停泊的汽車內。
- (三) 儘可能待在室內涼爽、通風或有空調的地方；若家中沒有空調建議於高溫時至有空調設備的公共場所避暑。
- (四) 室內加裝遮光窗簾，避免陽光的直接照射，並關掉非必要的燈和電器設備，以避免產生更多的熱量。
- (五) 雇主應加強通風設施或採用空氣調節器，以隔離工作場所的高溫設施及提供散熱裝置，減少熱能散發到工作間。

二、補充水分：

- (一) 不論活動程度如何，都應該隨時補充水分，不可等到口渴才補充水分，且養成每天至少 2,000 cc 白開水的好習慣；但若醫囑限制少量者，應詢問醫師天氣酷熱時，應喝多少量為宜。
- (二) 戶外工作者或運動者建議每小時補充 2 至 4 杯（1 杯為 240c.c.）白開水，並避免菸酒。
- (三) 可多吃蔬果，因蔬果含有較多水分、豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，可促進身體健康。
- (四) 不可補充含酒精及大量糖分的飲料，以避免身體流失更多水分。
- (五) 避免喝太過冰冷的水，以避免胃不舒服。

三、提高警覺：

- (一)戶外工作者、運動員或密閉空間工作者，應隨時留意自己及身邊同事的身體狀況，適當休息並補充水分。
- (二)嬰幼童及長者應避免於上午 10 點至下午 2 點外出，如果必須外出，建議行走於陰涼處，並塗抹防曬霜、戴寬邊帽以及太陽眼鏡。
- (三)於室內擺放溫度計，隨時了解室內溫度，避免室內溫度過高造成身體不適，並隨時注意氣象局發布的天氣預報，選擇氣溫較低的日期安排戶外活動。
- (四)檢查居家及工作場所空調相關設備，是否正常運作。
- (五)為預防員工熱傷害，雇主應提供適宜的工作環境及相關防護措施及宣導預防熱傷害、調整作業時間、安排相關課程，使員工認識熱傷害的症狀，以強化預防熱傷害的行動。

● 戶外活動五項裝備 從頭到腳預防熱傷害！

一、寬邊帽或陽傘：

利用寬邊帽或陽傘避免陽光直射臉、耳朵及脖子。

二、太陽眼鏡：

選擇檢驗合格的太陽眼鏡保護眼睛，並挑選可遮擋眼睛周圍及適合臉型的款式，且注意鏡片破碎的安全性。

三、涼爽透氣之衣物：

可考慮舒適的棉質衣服，或是能保護皮膚不受紫外線照射的功能性衣服，且於運動後更換乾爽的衣服以維持優良的防護功能。

四、擦防曬乳：

外出前 20 分鐘建議使用防水且 SPF30 或更高防曬係數之防曬乳，並每 2 小時補充 1 次，可於將防曬乳作為每天早晨保護的一部分；保存時應避免放置於過熱之處以免變質，若為敏感性肌膚可選擇標記有敏感性肌膚使用或無香味之產品。

五、帶水瓶：

自備水瓶並定時喝水，每天至少 2,000 cc 白開水的好習慣，不要等到口渴才喝。不喝含酒精及糖分飲料，可多吃蔬果，因蔬果含有較多水分。

● 戶外工作者自我防護

一、避免太陽直曬：

儘可能避免於中午時段長時間進行勞動作業，將工作時間調整於早晨、下午 2 點以後，並適時使用遮陽布簾、利用電風扇或灑水裝置降低環境溫度，並應於陰涼處休息，減少大量汗水流失。

二、充份補充水分：

定時喝水，每天至少 2,000 cc 白開水的好習慣，應少量多次飲用，不要等到口渴才喝；另可多吃含有較多水分的蔬果。不喝含酒精及大量糖分飲料。如有痙攣或抽筋現象可飲用稀釋之運動飲料或加少許鹽巴的冷開水。

三、穿著涼爽透氣衣物：

採用棉質衣服，或能阻隔紫外線照射的功能性衣物，或擦防曬乳以保護皮膚。且搭配寬邊帽遮陽有助自保。另提醒眼睛也需以太陽眼鏡保護。

四、認識熱傷害徵兆：

若尚未適應較熱的環境，切勿貿然從事過於吃力的身體活動，並於工作期間增加休息頻率，讓身體漸漸習慣熱環境。此外，要能辨識熱傷害發生症狀，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，並注意自己身體狀況，以隨時採取因應措施。

五、具緊急處置能力：

工作時應隨時注意身旁同事身體狀況，若有出現熱傷害症狀時，

務必迅速自行或將該人員離開高溫的環境、設法降低體溫（如鬆脫衣物、用水擦拭身體或搨風等）、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。

● 慢性病患者，提防高溫熱傷害

- 一、慢性病患者要預防中暑，有高血壓或心血管疾病的民眾，如果發生胸悶胸痛、心跳快、呼吸喘、身體虛弱等情況，千萬不可掉以輕心，務必迅速離開高溫的環境、設法降低體溫（如鬆脫衣物、用水擦拭身體或搨風等）、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。
- 二、夏天氣溫升高，人體血管擴張，血流量比平時增加，心臟負擔變大，再加上夏天流汗，身體水分蒸發讓血液變得濃稠，就可能出現冠狀動脈或腦血管堵塞，嚴重時導致心肌梗塞或腦中風外，脫水現象也會讓心跳加速，容易引發心律不整或心臟衰竭。
- 三、美國心臟協會呼籲心臟病患者、50 歲以上及體重過重之民眾，應特別注意暑熱對身體造成的傷害，在中午至下午 3 點應避免到戶外活動；外出時盡量穿著通風、淺色衣物、穿戴帽子及太陽眼鏡以避免熱傷害，並多補充水分。

● 切勿獨留小孩於車內 保幼 3 招預防熱傷害

- 一、下車看後座：養成每次下車後開啟後車門，再次檢視後座確認未將幼童遺忘於車內。
- 二、鑰匙保管好：當車子停妥後，養成隨時上鎖的習慣，將鑰匙放至幼童無法取得之處，並教育幼童不可在車內玩耍、躲貓貓。
- 三、留意幼童行程：若您的小孩乘娃娃車未按時間到達幼兒園或保姆家時，請教師或保姆電話通知您。

● 運動防中暑五撇步

一、 眼睛顏面要防曬

戶外活動利用寬邊帽避免陽光直射臉、耳朵及脖子，選擇檢驗合格抗UV的太陽眼鏡保護眼睛，挑選可遮擋眼睛周圍及適合臉型的款式，並注意遮覆完整。

二、 服裝散熱最重要

服裝除了美觀之外，材質排汗清涼透氣更重要，可考慮舒適的棉質衣服，或是能保護皮膚不受紫外線照射的功能性衣服，且於運動後更換乾爽的衣服以維持優良的防護功能。

三、 過度曝曬應避免

避免在上午10點至下午2點或陽光直射處進行長時間戶外活動，氣溫較高(超過攝氏32度)時，最好要減少相關的活動。

四、 清風吹拂好涼爽

有風的環境對於體熱排除是非常重要的因素，清風吹拂的環境有助於運動中過高體溫的排除，進行戶外運動時除注意氣溫外，亦應該選擇有風的環境，

五、 定時飲水保健康

運動時以少量多次的方式，補充水份，中等強度運動每30分鐘暫停運動補充水分，若進行較高強度運動，則建議每15分鐘暫停補充水份。運動時每小時補充2至4杯(1杯為240c.c.)低溫飲水可預防脫水。

室內或夜晚運動，亦會因運動而提高體溫，仍要密切注意預防中暑!其實運動時只要依照循序漸進的原則，運用「暑假運動防中暑5撇步」，依照身體狀況選擇適當運動強度，就能享受運動，健康樂活。

● 豔陽高照，注意防曬保護眼睛

依經濟部標準檢驗局提供選購太陽眼鏡 3 要點，包括：

一、看標示：

(一)選購有商品檢驗標示的太陽眼鏡，標示內容包括「鏡片材質、鏡框材質、符合標準 CNS 15067、濾鏡分類編號、光學等級、非作直視太陽用、製造商或進口商名稱、地址及聯絡電話」等，避免購買來路不明、水貨及仿冒品。

(二)護眼防曬係數 (E-SPF, Eye-Sun Protection Factor)：係數分為 5、10、25 三類，數字越大效果越佳。

二、選合適：

選配時除外觀及舒適性外，應儘可能選擇可保護到眼側且貼合臉型的款示，並注意其用途，如開車時請勿佩戴顏色過深的深色太陽眼鏡，避免天色昏暗時影響行車視線，才能確保行車安全。另佩戴觀看景物呈紅、藍或紫色之太陽眼鏡，需格外留意是否可清楚辨識交通號誌燈變化（紅黃綠燈）。

三、慎保管：

切勿將太陽眼鏡放置於高溫的汽車內，60°C 以上高溫除了會破壞鏡片鍍膜外，塑膠材質亦容易變形。

預防熱傷害宣導

【適用族群：一般族群】

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. 預防熱傷害的從頭到腳 5 裝備：「寬邊帽、太陽眼鏡、涼爽透氣之衣物、擦防曬乳、帶水瓶」。
4. 太陽眼鏡的選擇須注意是：「看標示、選合適、慎保管」才能發揮保護作用。
5. 選擇檢驗合格的太陽眼鏡保護眼睛，並挑選可遮擋眼睛周圍及適合臉型的款式，且注意鏡片破碎的安全性。
6. 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。
7. 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。
8. 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。
9. 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。
10. 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。
11. 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、用水擦拭身體或搨風等）、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。

【適用族群：工作者、運動者】

1. 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。

2. 戶外工作者或運動者建議每小時補充 2 至 4 杯（1 杯為 240c.c.）白開水，並避免菸酒。
3. 戶外工作者、運動員或密閉空間工作者，應隨時留意自己及身邊同事的身體狀況，適當休息並補充水分。
4. 避免在上午 10 點至下午 2 點或陽光直射處進行長時間戶外活動，氣溫較高(超過攝氏 32 度)時，最好要減少相關的活動。
5. 中等強度運動每 30 分鐘暫停運動補充水分，若進行較高強度運動，則建議每 15 分鐘暫停補充水份。運動時每小時補充 2 至 4 杯（1 杯為 240c.c.）低溫飲水可預防脫水

【適用族群：長者】

1. 長者應避免於上午 10 點至下午 2 點外出，如果必須外出，建議行走於陰涼處，並塗抹防曬霜、戴寬邊帽以及太陽眼鏡。
2. 不論活動程度如何，都應該隨時補充水分，不可等到口渴才補充水分，且養成每天至少 2,000 cc 白開水的好習慣；但若醫囑限制少量者，應詢問醫師天氣酷熱時，應喝多少量為宜。
3. 儘可能待在室內涼爽、通風或有空調的地方；若家中沒有空調建議於高溫時至有空調設備的公共場所避暑。

【適用族群：幼童】

1. 嬰幼童應避免於上午 10 點至下午 2 點外出，如果必須外出，建議行走於陰涼處，並塗抹防曬霜、戴寬邊帽以及太陽眼鏡。
2. 切勿獨留小孩於車內，保幼 3 招：「下車看後座、鑰匙保管好、留意幼童行程」。
3. 每次下車後開啟後車門，再次檢視後座確認未將幼童遺忘於車內。
4. 車子停妥後，養成隨時上鎖的習慣，將鑰匙放至幼童無法取得之處，並教育幼童不可在車內玩耍、躲貓貓。
5. 若您的小孩乘娃娃車未按時間到達幼兒園或保姆家時，請教師或保姆電話通知您。

【適用族群：慢性病患】

1. 慢性病患者應特別注意暑熱對身體造成的傷害，在中午至下午 3 點應避免到戶外活動；外出時盡量穿著通風、淺色衣物、穿戴帽子及太陽眼鏡以避免熱傷害，並多補充水分。
2. 不論活動程度如何，都應該隨時補充水分，不可等到口渴才補充水分，且養成每天至少 2,000 cc 白開水的好習慣；但若醫囑限制少量者，應詢問醫師天氣酷熱時，應喝多少量為宜。

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。



衛生福利部 國民健康署
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare



委託社團法人台灣急診醫學會 製作

本宣導單張經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應

更多資料可參考 <http://www.hpa.gov.tw>

衛生福利部國民健康署連結網址

1. 預防熱傷害傳播專區：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=440>
2. 熱傷害新聞稿
 - (1) 夏日炎炎 6 大高危險群慎防熱傷害：
<http://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1137&pid=7430>
 - (2) 戶外活動五項裝備 從頭到腳預防熱傷害！：
<http://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1137&pid=7482>
 - (3) 熱翻! 炎炎日頭下工作，學會 5 招好自保：
<http://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1137&pid=7548>
 - (4) 提防高溫熱傷害 心臟急救搶時間：
<http://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1137&pid=7595>
 - (5) 切勿獨留小孩於車內 保幼 3 招預防熱傷害！：
<http://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1137&pid=7599>
 - (6) 報您防中暑五撇步 趁暑假運動，舒服享受夏日排汗：
<http://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1137&pid=7602>
 - (7) 艷陽高照，注意防曬保護眼睛！：
<http://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1137&pid=7643>

熱傷害的症狀與處置

夏天到了，醫護人員應特別注意熱傷害的產生，才能早期診斷，及時治療！

身體在面對高溫時，熱的調節機制失去功能，引發一連串身體不適，如頭暈、心跳快、大量流汗、體溫過高、意識模糊等症狀，即為熱傷害，包含：熱痙攣、熱暈厥、熱水腫、熱衰竭與中暑等。

熱衰竭

病人處於高溫環境或是劇烈運動後，導致身體的水分與鹽分喪失，產生不適的症狀。體溫常會上升到38至40°C，但少見神經學症狀。

中暑

- 中暑為熱急症中最嚴重的疾病，死亡率可達30至80%。早期診斷及降溫是影響治療結果的重要關鍵。
- 典型的中暑臨床診斷為體溫超過40°C合併中樞神經症狀(如譫妄、抽搐、昏迷)；皮膚常為乾熱無汗，但並非出現在所有中暑個案中。
- 有高溫環境或劇烈運動等熱壓力接觸病史是重要的診斷依據。
- 診斷中暑須排除感染症、中樞神經系統疾病、內分泌異常、或藥物中毒的可能。

中暑怎麼辦？CHESS!

- Cooling**。使用蒸散、冰水浸浴、冷敷等方式，將體溫降至39°C以下。
- Hydration**。適度地補充水分。
- Electrolytes supplement**。適度地補充鈉、鉀等電解質。
- Shade**。讓病人在陰涼或有空調的空間休息。
- Supportive care**。支持性療法，穩定病人的生命徵象。

更多資料，可參考網站

<http://www.tsgh.ndmctsgh.edu.tw/neph/hs>

或 <http://www.hpa.gov.tw>

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。



衛生福利部 國民健康署
Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare



委託社團法人台灣急診醫學會 製作

本宣導單張經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應

