

衛

檔 號：
保存年限：

教育部 書函

地址：臺北市中山南路5號
聯絡人：陳錦慧
電話：(02)7736-5613
Email：chinghui@mail.moe.gov.tw

受文者：國立暨南國際大學

發文日期：中華民國105年6月7日
發文字號：臺教綜(五)字第1050079051號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：1050604國健署函、預防熱傷害宣導單張(1050079051_Attach1.pdf、1050079051_Attach2.pdf)

主旨：轉送衛生福利部國民健康署製作之「預防熱傷害」衛教單張電子檔1份，請廣為宣導，請查照。

說明：

- 一、依衛生福利部國民健康署105年6月4日國健社字第1050200657號函辦理（如附件1）。
- 二、臺灣時序進入炎熱的夏季型態，該署為防範熱傷害，提供「預防熱傷害」衛教單張電子檔1份（如附件2），請各級學校宣導，更多資訊請至該署網站查詢（<http://www.hpa.gov.tw/>）。
- 三、另請本部國民及學前教育署轉知各縣市政府教育局（處）及轄屬高級中等學校。

正本：各公私立大專校院、本部各單位及所屬機關

副本：部屬機構(含附件)、衛生福利部國民健康署、本部綜合規劃司

2016-06-07
交09:58章

105年6月7日暨收文總字第1050008274號



3022-0184

裝

訂

線

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)25220769

聯絡人及電話：林宜臻(02)25220744

電子郵件信箱：mibedelight@hpa.gov.tw

受文者：教育部

發文日期：中華民國105年6月4日

發文字號：國健社字第1050200657號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

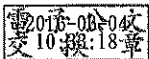
附件：預防熱傷害宣導單張(1050200657-1.pdf)

主旨：檢送本署「預防熱傷害」衛教單張電子檔1份(如附件)，

請大部協助轉知各級學校，請查照。

說明：臺灣時序進入炎熱的夏季型態，各地出現高溫，使發生熱傷害的機會大幅增加，為防範熱傷害，本署提供「預防熱傷害」之衛教單張電子檔1份(如附件)，惠請大部協助轉知各級學校宣導，更多資訊請至衛生福利部國民健康署網站查詢(<http://www.hpa.gov.tw/>)。

正本：教育部

副本：

預防勝於治療

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

怎麼喝？要定時喝！
不要等到口渴才喝。

- 1 運動前2-3個小時喝500cc的水
- 1 運動前、運動中10至20分鐘喝200至300cc。
- 1 不喝含酒精及大量糖份的飲料。
- 1 飲用室溫的水。
- 1 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

怎麼選？
溫度濕度都要緊！

- 1 選擇氣溫較低的日期或樹蔭下進行戶外運動。
- 1 戶外活動儘量安排在早晨或傍晚。
- 1 避免將小孩單獨留在車內或是密閉空間。
- 1 濕度過高的環境也可能導致中暑。

撇步3 注意穿戴

穿什麼？
吸濕排汗與防曬！

- 1 穿著輕便、淺色、透氣、吸水與排汗功能佳的衣物。
- 1 注意防曬：戴太陽眼鏡、寬邊帽及擦防曬乳。
- 1 穿著支撐力佳、質輕且防水透氣的運動鞋。

如果身體的人出現了體溫高於40℃、脫水、肌肉痙攣、情緒不穩的症狀，代表可能發生中暑了！

此時，我們可以協助：

迅速離開高溫的環境，設法降低其體溫，解開束縛的衣服，用毛巾或海綿澀水拍拭身體，或是在其身上擦水並搨風，並儘速就醫。

更多資料可參考<http://www.hpa.gov.tw>



守護健康
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撥

