

教育部 函

機關地址：10051臺北市中山南路5號

聯絡人：林楚凡

電話：02-7736-6306

Email：safili07@mail.moe.gov.tw

受文者：國立暨南國際大學

發文日期：中華民國106年5月31日

發文字號：臺教綜(五)字第1060075476號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：來文、預防熱傷害宣導標語、預防熱傷害撇步123

主旨：轉送衛生福利部國民健康署製作之「預防熱傷害宣導標語」及「預防熱傷害撇步123」宣導單張各1份（如附件），請廣為宣傳，請查照。

說明：

- 一、依衛生福利部國民健康署106年5月24日國健社字第1060200629號函辦理。
- 二、為預防夏季高溫造成民眾熱傷害（如熱衰竭、熱痙攣及中暑等），該署製作旨揭宣導標語及單張，請各校加以宣導及運用，相關資訊可逕至該署「預防熱傷害傳播專區」參閱，網址：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=440>。
- 三、請本部國民及學前教育署轉知各縣市政府教育局（處）及轄屬高級中等以下學校。

正本：各公私立大專校院

副本：衛生福利部國民健康署、本部各單位及所屬機關構(含附件)

106/06/01
08:46:31

總收文 106/06/01



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：教育部

發文日期：中華民國106年5月24日

發文字號：國健社字第1060200629號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：1. 預防熱傷害宣導標語、2. 預防熱傷害撇步123宣導單張各1份(1060200629-1.docx、1060200629-2.pdf)

主旨：檢送「預防熱傷害宣導標語」及「預防熱傷害撇步123」

宣導單張各1份（如附件），請惠予轉知所轄學校協助傳播，請查照。

說明：

一、為預防夏季高溫造成民眾熱傷害（如熱衰竭、熱痙攣及中暑等），提供預防熱傷害標語供參，請各學校於跑馬燈或電視牆播放。

二、本署網站設置預防熱傷害傳播專區，並委託社團法人台灣急診醫學會製作衛教教材及「預防熱傷害撇步123」宣導單張，可逕行下載參閱。（網址：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=440>）。

正本：教育部

副本：電子公文章
2017-05-24
17:21:04

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。

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

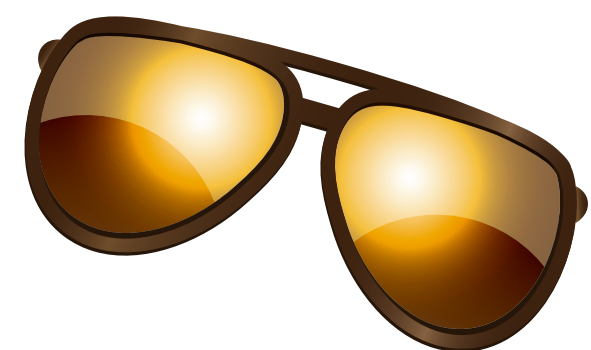
溫度濕度都要緊！

-  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。



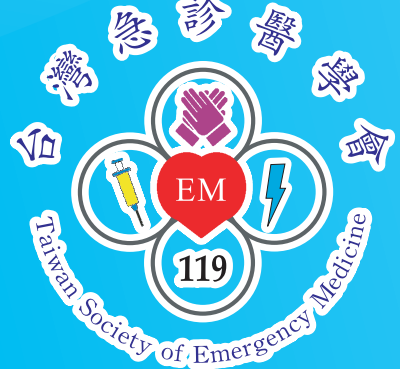
如果身旁的人出現了體溫高於40℃、脫水、肌肉痙攣、情緒不穩的症狀，代表可能發生中暑了！

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。



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應

更多資料可參考 <http://www.hpa.gov.tw>