

# 預防中暑須知



## 避開炎熱!

隨時以電風扇或空調調節溫度



善用遮光窗簾、竹簾、灑水



外出時撐陽傘或戴帽子



天氣晴朗時善用陰涼處，多休息



穿著具有吸汗性、快乾且透氣性佳的衣服



以保冷劑、冰塊、冰毛巾等降低身體溫度



**!** 「中暑警戒警報」發布時，請盡量避免外出、避開炎熱

## 隨時補充水分!

不論在室內或外出時，即使不覺得口渴，也隨時補充水分與鹽分等



● 預防中暑用的資訊、資料網站

預防中暑用的資訊、資料



也可使用  
智慧型  
手機觀看



[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/)

所謂的「中暑」，係指長期處於高溫多濕的環境中，導致體內的水分與鹽分逐漸失衡，體溫調節功能無法正常作用，身體難以散熱的狀態。不僅在戶外，在室內休息時也可能出現症狀，嚴重時必須送醫急救，甚至可能致死。

請掌握有關中暑的正確知識，注意身體狀況的變化，同時留意周圍的情況，預防中暑對健康造成的損害。

## 中暑的症狀



**!** 如果採取急救措施後症狀仍未改善時，請就醫

## 發現有人疑似中暑時 (主要的急救措施)

**❄️** 前往開啟空調的室內或通風良好的陰涼處等涼爽的地點休息



**❄️** 鬆開衣服，降低體溫 (頸部周圍、腋下、大腿根部等處)



**❄️** 補充水分、鹽分及口服脫水補充液\*等  
\*已溶入鹽及葡萄糖之液體



**小心!** 疑似中暑者無法自行飲水、語無倫次時，  
請立刻聯絡救護車！



## 注意事項

### 對炎熱的感受程度因人而異

受到當天的身體狀況及對炎熱的適應程度等影響。請留意身體狀況的變化。

### 在室內也要預防中暑！

即使不覺得炎熱，也留意測量室溫或戶外氣溫，使用電風扇或空調調節溫度。

### 高齡人士、兒童，以及身心障礙人士須特別注意！

中暑者約半數為65歲以上的高齡人士。  
高齡人士對於炎熱及水分不足的感覺機能較低，對炎熱的身體調節機能也較差，需要特別留意。  
兒童的體溫調節機能尚未成熟，因此需要保持警覺。

隨時補充水分

