

暑假出遊戶外活動防熱傷害 3 要訣：

「多喝白開水、選擇適當時間與場所、做好個人防曬措施」

衛生福利部

根據中央氣象局天氣預報資料顯示，最近台灣夏季室外氣溫動輒攝氏 36 度以上，甚至有時會高達攝氏 39 度，在如此高溫的豔陽照射下，熱傷害就診人數屢創新高。依衛生福利部「即時疫情監視及預警系統」，分析全國 181 家醫院急診及時資料顯示：今年 7 月 1 日至 24 日止因中暑等熱急症至急診就醫的人次 659 人次是去年 7 月同期 370 人次的 1.8 倍；108 年至 7 月 24 日因中暑等熱急症至急診就醫的人次 1248 人次，而今年至 7 月 24 日因中暑等熱急症至急診人次高達 1722 人次，較去年同期增加 4 成，由於已進入酷熱的炎夏時序，氣溫仍有可能持續飆高，民眾應提高警覺，小心防範中暑。

國民健康署呼籲民眾，暑假出遊戶外活動時應牢記 3 要訣「補充水分、選擇適當時間與場所、做好個人防曬措施」，並注意安全，才能享受樂動、長保健康，避免發生熱傷害。防熱傷害三要訣

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。

戶外工作者或運動者應每小時補充 2 至 4 杯（1 杯為 240c.c.）不含酒精的白開水，並避免菸酒。可多吃蔬果，因蔬果含有較多水分。不可補充含酒精及大

量糖份的飲料，以避免身體流失更多的水分。避免喝太過冰冷的水，應飲用室溫的水，以避免胃不舒服。

選擇適當時間與場所：

(一) 選擇氣溫較低的時間或樹蔭下進行戶外活動。

(二) 將戶外活動安排在早晨或傍晚的時間，避免在上午 10 點至下午 2 點於烈日下活動。

(三) 睡眠充足，至少睡足 6 到 8 個小時。

(四) 若覺得輕微頭痛、精神混亂、虛弱、昏厥應儘快至涼爽的地區，或至陰涼處休息。

做好個人防曬措施：

(一) 穿著輕便、淺色、寬鬆的衣服，選擇透氣、吸水或排汗的衣物。

(二) 撐傘、戴遮陽又通風的帽子、太陽眼鏡及擦防曬乳液。

(三) 盡量避免在炎熱的陽光下或高溫環境長時間暴露。

國民健康署王英偉署長提醒您，當發現自己或身邊的人出現身體疑似出現熱傷害徵兆時，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）、飲用加少許鹽的冷開水或稀釋的電解質飲料。若體溫持續上升、嘔吐、或意識持續不清，請以最快的速度就醫。

