

高溫來襲防中暑

熱傷害保健注意事項



你聽過「熱傷害」嗎？

熱衰竭、熱痙攣及中暑 傻傻分不清

輕度 熱痙攣

肌肉抽搐

中度 熱衰竭

暈眩、頭痛、噁心、嘔吐、心跳加速

重度 熱中暑

體溫超過40度、意識不清、昏迷



是你嗎

熱傷害六大高危險族群

嬰幼童

65歲以上長者

運動員

過重者

慢性病患、
服用藥物者

戶外工作者或密閉空間工作者

預防熱傷害3要訣

保持涼爽



補充水分



提高警覺

