

3保

保持涼爽、保持喝水、保持警覺

6大危險族群

65歲以上長者、嬰幼兒、慢性病患、戶外工作/運動者、過重者、服藥者



5急救步驟

陰涼、脫衣、散熱、喝水、送醫



熱衰竭

熱中暑

熱暈厥

頭暈、頭痛
臉色蒼白
身體溫度正常
或微幅升高(低於40°C)
皮膚濕冷
姿勢性低血壓



意識模糊不清
體溫超過40°C
皮膚乾燥發紅



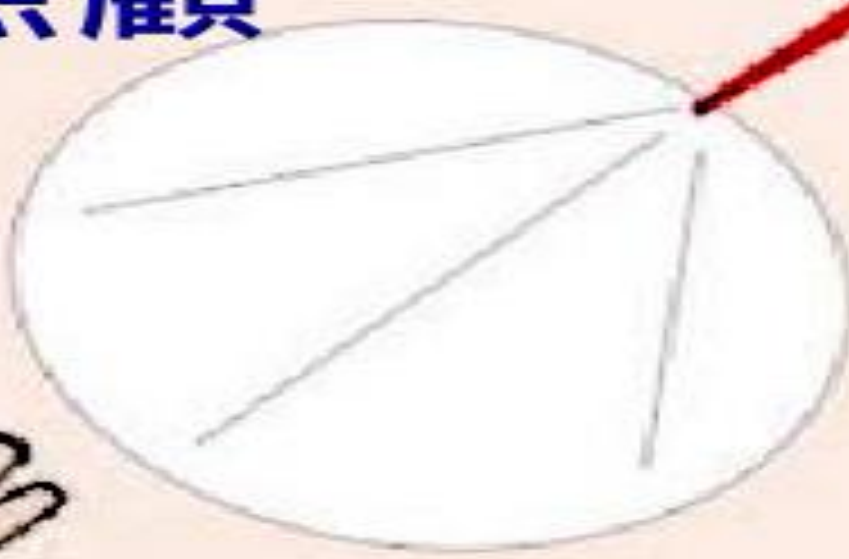
- 體溫與平時相同
- 頭暈

- 長時間站立或從坐姿或臥姿起立會產生輕度頭痛

熱衰竭與中暑的基本照顧

搨風以降低病患的體溫

把腳抬高



用水擦拭身體



於病患意識清楚時補充水分



病患躺至蔭涼處

全身皮膚噴灑水，儘速通風(如搖扇)以促進出汗與排汗，或將冰袋(毛巾包覆冰塊或冰涼飲料罐)放置於頸部、腋窩和鼠蹊部。



健康中心，關心您!!