



<https://health99.hpa.gov.tw/material/8172>



<https://health99.hpa.gov.tw/material/8175>



<https://health99.hpa.gov.tw/material/8173>



<https://health99.hpa.gov.tw/material/8176>



<https://health99.hpa.gov.tw/material/8174>



<https://health99.hpa.gov.tw/material/8177>

# 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°C、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。



**調整作業時間**  
避免強烈日照時作業

**遮陽降溫**  
搭帳篷防曝曬，搭配風扇、水霧或灑水降溫

**定期飲水及休息**  
定時補充水分及鹽分，在通風陰涼處休息

**緊急應變及處理**  
身感不適時會停作，需監休息，必要時立即就醫

**戶外高氣溫 小心熱危害**

CSA 勞動部職業安全衛生署 關心您

中文

**Sesuaikan jam kerja**  
Hindari bekerja di bawah sinar matahari yang terik

**Menggunakan penghalang sinar matahari dan menurunkan suhu**  
Menggunakan penghalang sinar matahari dan menurunkan suhu menggunakan kipas angin dan mist spray

**Minum air dan istirahat secara teratur**  
Minum air dan jagalah kebutuhan elektrolit dan beristirahat pada ruangan dengan ventilasi yang baik dan terlindung dari cahaya

**Penanganan dan penanganan keawatdaruratan**  
Berhenti bekerja dan istirahat saat merasa tidak enak badan, dan segera ke dokter jika perlu

**Suhu diluar panas Hati-hati dengan bahaya panas**

CSA 勞動部職業安全衛生署 Peduli dengannya

印尼文

**Adjusting Work Hours**  
Avoid working in hours of strong sunlight

**Using Shade and Lowering Temperature**  
Install a sunproof tent and lower the temperature using fans, mist sprays or water sprays

**Drinking Water and Taking Breaks Regularly**  
Drink water, maintain salt intake, and rest in a well ventilated and shaded area regularly

**Emergency Response and Treatment**  
Stop working and rest when not feeling well, and seek immediate medical assistance when necessary

**WATCH OUT FOR THERMAL STRESS FROM OUTDOOR HEAT EXPOSURE**

CSA 勞動部職業安全衛生署 Cares about you

英文

**ปรับเวลาทำงาน**  
หลีกเลี่ยงการทำงานในเวลาที่ร้อนแรงจัด

**อยู่ในที่ร่มและลดความร้อน**  
กางร่มหรือติดตั้งเต็นท์เพื่อลดความร้อนที่โดนแดด

**ดื่มน้ำและพักก่อนเป็นประจำ**  
ดื่มน้ำและรับประทานอาหารที่มีเกลืออย่างสม่ำเสมอ

**การตอบสนองฉุกเฉินและการจัดการ**  
หยุดทำงานและพักผ่อนทันทีเมื่อรู้สึกไม่สบาย และขอความช่วยเหลือทางการแพทย์ทันทีหากจำเป็น

**ระวังอันตรายจากอุณหภูมิสูงนอกร้าน**

CSA 勞動部職業安全衛生署 เป็นห่วงคุณ

泰文

**Điều chỉnh thời gian làm việc**  
Tránh làm việc dưới trời nắng gắt

**Che nắng hạ nhiệt**  
Dùng lưới chống nắng và hạ nhiệt bằng cách sử dụng quạt máy, máy phun sương, hoặc máy phun nước

**Uống nước và nghỉ ngơi thường xuyên**  
Thường xuyên bổ sung nước và muối, nghỉ ngơi ở nơi thoáng mát và có bóng râm

**Xử lý và ứng phó khẩn cấp**  
Dừng làm việc và nghỉ ngơi khi cảm thấy sức khỏe không ổn định, liên hệ ngay bộ phận y tế khi cần thiết

**NHIỆT ĐỘ NGOÀI TRỜI TĂNG CAO  
CẦN THẬN NHIỆT ĐỘ GÂY NGUY HIỂM**

OSHA 勞動部職業安全衛生署 Quan tâm đến bạn

越南文

<https://www.osha.gov.tw/48110/48207/48309/48315/143126/post>

# 認識熱疾病

## 必要時立刻就醫

### 熱衰竭

- 頭暈、頭痛
- 大量流汗、皮膚濕冷  
無力倦怠、臉色蒼白
- 噁心嘔吐、心跳加快

### 熱中暑

- 意識模糊不清  
激動、焦慮、昏迷  
體溫超過40°C
- 呼吸困難
- 皮膚乾燥發紅  
抽搐、無汗

### 緊急處置

- 移動至陰涼處躺下  
休息並移除不必要  
外衣
- 意識清醒者可給  
予冷開水或稀釋  
的電解質飲品  
(不可含酒精或咖啡因)
- 使用冷毛巾擦拭  
臉部及頸部
- 必要時送醫進行  
醫療評估或處理

CSFA 勞動部職業安全衛生署 關心您  
OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION, MINISTRY OF LABOR

<https://www.osha.gov.tw/48110/48207/48309/48315/148891/post>

# 對抗高氣溫 預防熱危害

✓ 多喝水 ✓ 多休息 ✓ 要遮陽

### 實施自主健康管理

- ★ 保持正常生活作息、養成良好飲食習慣及充足睡眠
- ★ 不可於作業前及作業期間飲用含酒精性飲料

### 確認身體健康狀況

- ★ 作業勞工應互相照應
- ★ 若有熱疾病相關不適症狀，告知夥伴並暫停作業

### 提供陰涼休息場所

- ★ 設置具遮陽效果、涼爽之場所，並提供可適度降溫之物品及適當之飲料

### 穿著適當工作服裝

- ★ 淺色、寬鬆、透氣的工作服，配戴寬邊的帽子或通風的安全帽

QR Code: 高氣溫戶外作業 熱危害預防行動資訊網

OSHA 勞動部職業安全衛生署 關心您

<https://www.osha.gov.tw/48110/48207/48309/48315/148887/post>



<https://www.osha.gov.tw/48110/48207/48309/48315/151881/post>