



<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
避免強烈日曬時作業

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
定時補充水分及歇息，在通風陰涼處休息

緊急應變及處理
身熱不適時暫停作業並休息，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 denganmu

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
หลีกเลี่ยงการทำงานในเวลาที่แดดจัด

อยู่ในที่ร่มและลดความร้อน
กางร่มหรือติดตั้งมุ้งกันแดด ใช้พัดลมหรือฉีดน้ำเพื่อลดอุณหภูมิ

ดื่มน้ำและพักก่อนเป็นประจำ
ดื่มน้ำอย่างสม่ำเสมอและดื่มน้ำเกลือแร่เป็นประจำ และพักผ่อนในที่ที่อากาศถ่ายเทและร่มเงา

การตอบสนองฉุกเฉินและการจัดการ
หยุดทำงานและพักผ่อนทันทีเมื่อรู้สึกไม่สบาย และขอความช่วยเหลือทางการแพทย์ทันทีเมื่อจำเป็น

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 lưu chống nắng và hạ nhiệt bằng cách sử dụng quạt máy, máy phun sương, hoặc máy phun nước

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

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

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

ZZZ

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>