

預防熱傷害衛教宣導素材-圖卡

熱傷害急救 5 步驟-懶人包

文
字

五步驟急救熱傷害：

第一步：蔭涼通風，出現熱傷害徵兆時，如疲倦、食慾不振、活動力減退等症狀，務必迅速離開高溫的環境到蔭涼通風處。

第二步：鬆脫衣物，移除身上過多、不透氣或太緊繃的衣物，平躺、足部稍微抬高；若出現嘔吐現象，協助側躺保持呼吸暢通，避免呼吸道阻塞，造成生命危險。

第三步：泡水或灑水散熱，全身頸部以下泡冷水，或用涼水擦拭身體，搨風降溫，如手邊可取得冰涼飲料罐，可放置於頸部、腋窩和鼠蹊部。

第四步：補充涼水，意識清楚時，可給予少許鹽的冷開水或電解質飲料，補充身體所需的電解質；若出現意識不清現象，則不可給予飲水。

第五步：儘速送醫，處理熱傷害的過程中，若出現大量流汗、口渴、噁心嘔吐、輕微的意識混亂、昏厥等等症狀，或超出可當場處理的情況，應緊急撥打 119，尋求醫護人員協助。

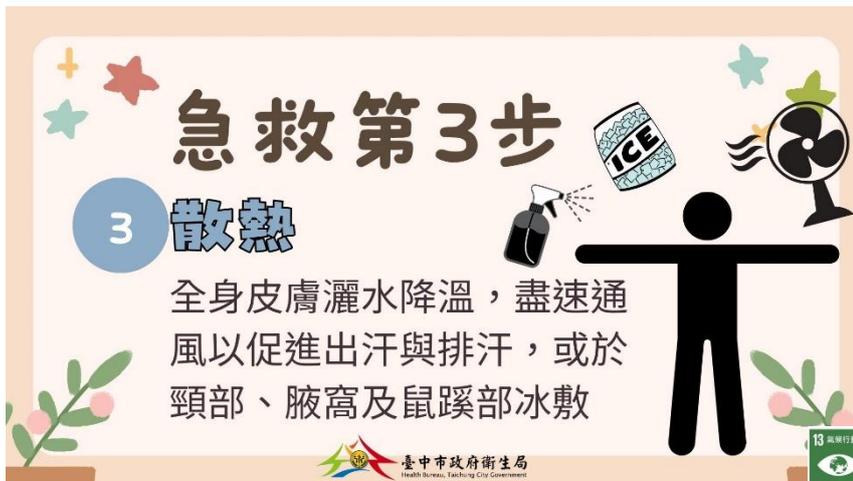
(1)



(2)



(3)



(4)

急救第4步

4 喝水

意識清醒者給予稀釋之電解質飲料或加少許鹽的冷開水
意識不清者，不可給予飲水!!

臺中市政府衛生局
Health Bureau, Taichung City Government

13 高屏行動

(5)

急救第5步

5 送醫

盡快撥打119或自行送醫處理

臺中市政府衛生局
Health Bureau, Taichung City Government

13 高屏行動

(6)

急救5步驟 重點

蔭涼 → 脫衣 → 散熱 → 喝水 → 送醫

臺中市政府衛生局
Health Bureau, Taichung City Government

13 高屏行動