

# 【 預 防 】

## ● 預防三要訣

- ◆ 保持涼爽
- ◆ 補充水分
- ◆ 提高警覺



## ● 預防方法

1. 利用電風扇或細水霧降低作業環境溫度，並提供可遮陽之休息場所。
2. 做好防曬措施並調整作息時間，避免於中午時段從事重體力勞動作業。
3. 隨時補充足夠的水份，常在戶外工作或運動者，建議每小時喝 2 到 4 杯的水（一杯為 240 cc）。
4. 如果需要長時間待在酷熱的環境中，可使用冰袋或冰毛巾敷在頸部及腋下降溫。
5. 對健康高風險勞工（如患有高血壓、心臟病、肝疾病、消化性潰瘍、內分泌失調、無汗症及腎疾病等之勞工），實施健康管理，避免其從事高溫作業，同時於上工前及作業中，隨時留意勞工健康狀況。
6. 如出現疑似熱疾病徵兆時（如體溫升高、皮膚乾熱變紅、心跳加速），務必迅速離開高溫的環境、設法降低體溫（如鬆脫衣物、用水擦拭身體或搧風等）、提供加少許鹽的冷開水或稀釋的電解質飲料，必要時送醫。

## 職業傷病管理服務中心

諮詢電話：02-3366-8266

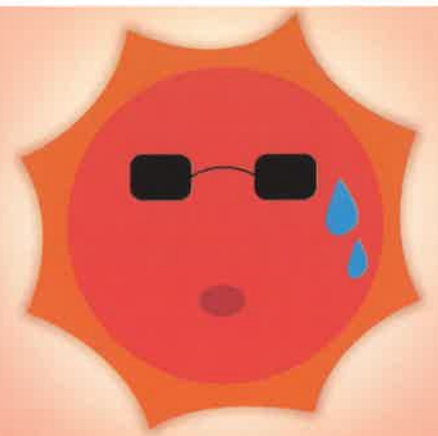
網址：<https://tmsc.osha.gov.tw/>

- 1 臺北榮民總醫院  
電話：02-2871-6101  
02-5568-1084
- 2 國立臺灣大學醫學院附設醫院  
電話：02-2312-3456  
分機：67491、67067
- 3 長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院  
電話：03-349-8765
- 4 佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院  
電話：03-846-2972
- 5 中國醫藥大學附設醫院  
電話：04-2205-2121  
分機：4509
- 6 中山醫學大學附設醫院  
電話：04-2473-9595  
分機：56207、56208
- 7 彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院  
電話：04-723-8595  
分機：4131、4132
- 8 國立臺灣大學醫學院附設醫院雲林分院  
電話：05-633-0002  
分機：8131、8132
- 9 成功大學醫學院附設醫院  
電話：06-235-3535  
分機：4937
- 10 高雄醫學大學附設中和紀念醫院  
電話：07-313-3604



※如果您懷疑身體不適跟工作有關

請讓《臺大雲林分院職業傷病防治中心》來幫助您



戶外高溫及  
氣溫  
作業  
熱傷害  
注意



勞動部職業安全衛生署 (廣告)  
OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION, MINISTRY OF LABOR

# 《熱傷害小知識》



## ● 輕度 - 熱痙攣

成 因	症 狀
◆ 身體運動量過大、大量流失鹽分，造成電解質不平衡	◆ 流汗（身體溫度正常或輕度上升） ◆ 肢體肌肉呈現局部抽筋現象

## ● 中度 - 熱衰竭

成 因	症 狀
◆ 大量出汗嚴重脫水，導致水分與鹽分缺乏所引起的血液循環衰竭	◆ 頭暈、頭痛 ◆ 大量流汗、皮膚濕冷（身體溫度低於40°C） ◆ 心跳加快、無力倦怠、臉色蒼白

## ● 重度 - 熱中暑

成 因	症 狀
◆ 熱衰竭進一步惡化，引起中樞神經系統失調（包括體溫調節功能失常），加劇體溫升高	◆ 呼吸困難 ◆ 昏迷、抽搐 ◆ 體溫超過40度（可能無汗，皮膚乾燥發紅） ◆ 神經系統異常：行為異常、意識模糊不清、精神混亂

## ● 【急救處置-降溫處理】 ●

### 急救5步驟

陰涼→脫衣→散熱→喝水→送醫

將患者移至陰涼處，揭開多餘的衣物

如果沒有出現噁心嘔吐或意識不清的症狀，患者可以喝濃度在0.1-0.2%的食鹽水或運動飲料來補充水份及電解質

讓患者保持頭低腳高的姿勢；如患者有嘔吐情形，應將患者側躺

用水擦拭患者身體及搨風，中暑病人必要時可使用冷水潑灑在脫去衣服的病人身上，或將冰冷的毛巾敷在患者的頸部、雙側腋下及鼠蹊部，每3分鐘更換一次毛巾

盡快送醫處理



## 高風險族群



1. 從事鍋爐房、鋼鐵金屬鍛融、蒸氣燒窯作業等高溫作業場所勞工
2. 營造作業、鄰接道路作業、室外電線桿維修等戶外工作者



營造作業



鄰接道路作業



鍛造作業



電線桿維修



廚房作業