

# 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。

# 小心！待在室內也會中暑

台灣夏季酷熱難耐，熱傷害就診人數屢創新高，這些個案並非全部都發生在大太陽底下，室內也會發生熱傷害！但是室內又沒有太陽直曬，為什麼也會產生熱傷害呢？小孩受困於車中導致身體不適，甚至有長者熱死於密閉的車內，這是什麼原因？讓我們來為大家說明。

事實上，熱傷害的產生原因除了在大太陽下過度運動外，在室內也有可能發生。造成室內熱傷害的最主要是因為空氣不流動，散熱速度下降，產熱速度大過於散熱速度，空間內的熱能無法排出，導致環境溫度不斷升高，若再加上人體溫度調節不佳，則容易產生熱傷害的症狀。特別是老人和兒童對溫度的調節能力相對比較差，當室內溫度持續上升，過度出汗而處於脫水的狀態，更會加重熱傷害的發生，所以家中若有老人或兒童，更要注意室內高溫所導致的熱傷害。保持良好的空氣流動是避免這種狀況發生最好的方法，另一方面適時補充水分也能減少熱傷害發生的機會。千萬別以為在室內就不會發生，不管是位於室內或室外，若是產生頭暈不適、全身虛弱無力、呼吸急促、心跳加快及體溫升高等等之症狀，都需要注意是否有熱傷害之可能，此時需要適時補充水分及維持室內良好空氣流通，若症狀加劇則應盡速離開高溫環境以及迅速就醫。

在如此酷熱的天氣下，父母帶小孩出門多以車代步，想說下車買個飲料或排隊買便當不會花太久時間，而將小孩獨留在車上，這是相當危險的情況。因為在車輛停止時，就如同一個密閉的烤箱，車子經過高照的艷陽直射，車內又無通風，沒有對流的空氣造成車內溫度不斷上升，隨時間增加溫度也會升高，熱傷害的機率也會直線上升。目前台灣夏季室外氣溫動輒攝氏三十五度以上，甚至有時會高達攝氏三十七度，在如此高溫的豔陽照射下，車內氣溫每十分鐘大約會上升五度左右，經過長時間的照射，車內溫度甚至有可能會高達攝氏六十度以上，在如此高溫的車廂中待個五到十分鐘都會讓健康的人無法忍受，更別說是小孩了。千萬不要因大人的疏忽，而將兒童獨留車中導致熱傷害的發生，這是個大眾需要關注及小心的問題：將小孩獨留車中絕對是需要避免的情形。

炎炎夏日，預防熱傷害相當重要，千萬不要以為待在室內就不會有熱傷害的危險，悶熱的環境也是造成中暑的原因之一，保持室內良好通風以及多補充水分是保護身體的不二法門。特別對於老人及小孩應多注意是否有熱傷害之症狀，及早治療以避免症狀加劇。此外密閉的車廂有如烤箱，切勿把小孩單獨留在車中，注意中控鎖是否異常情形，多一份注意便可少一份遺憾。

最後提醒大家幾件重要的事：

一、待在室內也可能會中暑，勿以為無太陽直曬就無熱傷害可能。

二、老人和小孩因對溫度調節能力較差，容易發生室內熱傷害的情形。

三、切勿把小孩獨留於密閉的車廂中。

四、保持室內良好通風及適時補充水分可預防室內熱傷害。

# 職場安全，高溫溼熱環境小心防護熱傷害

地處亞熱帶的台灣，高溫溼熱季節相當長，若常需暴露於高溫溼熱的工作環境，會對人體健康產生影響，甚至造成熱傷害，所以在酷暑期間，更需加緊防護"環境熱"的危害。一般而言，當人體處於炎熱環境中，體內熱調節機制會藉由基礎代謝率的提升，增加輻射散熱、熱傳導散熱及呼吸道、汗液蒸發散熱以維持體溫的恆定。然而，當外在工作環境溫度超過體溫時，輻射散熱便失效，環境中的熱反而會經由輻射進入體內，而工作環境溼度增加，會影響身體流汗功能，排汗散熱的效果也會降低，此時就要小心熱傷害可能已經悄悄的發生，進一步導致身體受損。不論工作地點是在戶外或戶內，只要是需在高溫溼熱的環境下工作卻又沒有採取適當的預防措施，或是身體無法適應高溫的工作環境者，就有中暑的可能。雇主與受雇者皆須了解其作業環境是否為：高溫、潮濕、空氣不易流通、需長期暴露於高熱輻射來源(如:鋼鐵鑄造廠)或需要大量體力勞動工作之中暑高風險因子。如果有上述高風險因子之工作環境，更須透過勞工安全教育與下列預防措施，以避免工作環境熱傷害的產生。

- 適時補充水分。

- 在炎熱的環境中，不論活動程度為何，都應隨時喝水，

不可等到口渴才補充。

- 注意尿量及顏色。若尿量減少、顏色變深，表示體內水分不足。
- 避免飲用酒類飲品。
- 注意作業環境的溫度與濕度
  - 隨時關注氣象及氣溫濕度的變化。
  - 注意作業時間，戶外工作避開中午太陽直晒的時段。
  - 作業環境提供遮陽、採用隔熱與通風設備，並營造涼爽的休息場所。
  - 避免密閉環境，並保持空氣流通。
  - 在酷熱的時段採取輪班制度，儘可能增加受雇者的休息時間與頻率。
- 做好個人防曬措施
  - 作業服儘量以穿著寬鬆、透氣而顏色較淡的衣服。
  - 作好防曬措施，戶外工作環境提供遮陽、戴遮陽又通風的帽子及太陽眼鏡。
  - 盡量避免在炎熱的陽光下或高溫鍋爐旁長時間暴露。
- 注意個人健康狀態
  - 有慢性疾病者，應注意是否適合高溫或高濕的工作環境。

- 從事高溫、或高濕度環境之作業受雇者，應進行職前與定期的身體健康檢查。
- 強化自我健康意識，了解熱傷害的症狀。
- 熟悉熱傷害通報及緊急處理方式。
- 注意使用可能會誘發中暑之藥物，包括增加產熱(如甲狀腺素)、或增加水分流失(如利尿劑)等之藥品。

長期暴露於高溫溼熱作業環境的工作人員，更是需要特別注意熱傷害的產生，避開危險的工作環境及適當的水分補充是預防熱傷害的重要觀念。熱傷害造成的症狀包含頭暈、臉潮紅、體溫高、大量流汗、噁心嘔吐甚至昏迷等。若是出現熱傷害的症狀，應儘快到蔭涼場所、鬆脫身上衣物、用水擦拭身體及搨風、給予含少許鹽分的冷開水或稀釋之電解質飲料、並儘快送醫處理。更多相關資料，可參考勞動部職業安全衛生署 (<http://www.osha.gov.tw/front/news/240/140>)。

## 預防熱傷害分眾宣導標語

### 【適用族群：一般族群】

1. 預防熱傷害 3 撇步：保持涼爽、多喝白開水、選對活動時間及地點。
2. 熱傷害急救 5 步驟：蔭涼、脫衣、散熱、喝水、送醫。
3. 預防熱傷害的從頭到腳 5 裝備：「寬邊帽、太陽眼鏡、涼爽透氣之衣物、擦防曬乳、帶水瓶」。
4. 太陽眼鏡的選擇須注意是：「看標示、選合適、慎保管」才能發揮保護作用。
5. 選擇檢驗合格的太陽眼鏡保護眼睛，並挑選可遮擋眼睛周圍及適合臉型的款式，且注意鏡片破碎的安全性。
6. 夏日高溫多喝水，每天至少 2,000 cc 白開水的好習慣，不要等到口渴才喝。可適量吃蔬果。不喝含酒精及大量糖分飲料。
7. 夏日高溫預防熱傷害 3 要訣：保持涼爽、多喝白開水、提高警覺，隨時留意自己身體狀況，避免熱傷害。
8. 炎炎夏日，高危險族群要加強預防熱傷害：嬰幼兒、老年人、慢性病患、戶外工作者、運動員、高溫高濕環境工作者等族群。
9. 處於高溫環境或劇烈運動後，如果身體對熱的調節機制失去功能，可能會引起脫水、頭暈、心跳加速、體溫過高、意識模糊等不適症狀，這就是熱傷害！預防熱傷害 3 撇步：保持涼爽、多喝白開水、選對活動時間及地點。
10. 熱傷害急救 5 步驟報您知：蔭涼、脫衣、散熱、喝水、趕快送醫！不可做 3 件事：不使用酒精擦拭患者身體、不使用退燒藥、不給予意識不清患者飲水。
11. 當發現出現熱傷害徵兆時，如體溫升高、皮膚乾熱變紅、心跳加速，嚴重者會出現無法流汗、頭痛、頭暈、噁心、嘔吐，甚至神智混亂、抽筋、昏迷等症狀，務必迅速離開高溫的環境、設法降低體溫（如鬆脫衣物、用水擦拭身體或搨風等）、提供加少許鹽的冷開水或稀釋的電解質飲料，並以最快的速度就醫。
12. 隨時參考氣候預估資訊，遇高溫來襲時，視活動內容、地點，或預備防曬等用具，或調整行程，抑或取消戶外活動；平日活動之規劃設計亦避免或減少



於上午 10 時至下午 2 時從事社區或戶外活動；至於室內活動，亦應注意室內通風、使用調溫設備(例如電風扇或冷氣機)。

**【適用族群：工作者、運動者】**

1. 夏日戶外活動穿著輕便、淺色、透氣、排汗功能的衣物，注意防曬如戴太陽眼鏡、寬邊帽及擦防曬乳。
2. 戶外工作者或運動者建議每小時補充 2 至 4 杯（1 杯為 240c.c.）白開水，並避免菸酒。
3. 戶外工作者、運動員或密閉空間工作者，應隨時留意自己及身邊同事的身體狀況，適當休息並補充水分。
4. 避免在上午 10 點至下午 2 點或陽光直射處進行長時間戶外活動，氣溫較高(超過攝氏 32 度)時，最好要減少相關的活動。
5. 中等強度運動每 30 分鐘暫停運動補充水分，若進行較高強度運動，則建議每 15 分鐘暫停補充水份。運動時每小時補充 2 至 4 杯（1 杯為 240c.c.）低溫飲水可預防脫水

**【適用族群：長者】**

1. 長者應避免於上午 10 點至下午 2 點外出，如果必須外出，建議行走於陰涼處，並塗抹防曬霜、戴寬邊帽以及太陽眼鏡。
2. 不論活動程度如何，都應該隨時補充水分，不可等到口渴才補充水分，且養成每天至少 2,000 cc 白開水的好習慣；但若醫囑限制少量者，應詢問醫師天氣酷熱時，應喝多少量為宜。
3. 儘可能待在室內涼爽、通風或有空調的地方；若家中沒有空調建議於高溫時至有空調設備的公共場所避暑。

### 【適用族群：幼童】

1. 嬰幼童應避免於上午 10 點至下午 2 點外出，如果必須外出，建議行走於陰涼處，並塗抹防曬霜、戴寬邊帽以及太陽眼鏡。
2. 切勿獨留小孩於車內，保幼 3 招：「下車看後座、鑰匙保管好、留意幼童行程」。
3. 每次下車後開啟後車門，再次檢視後座確認未將幼童遺忘於車內。
4. 車子停妥後，養成隨時上鎖的習慣，將鑰匙放至幼童無法取得之處，並教育幼童不可在車內玩耍、躲貓貓。
5. 若您的小孩乘娃娃車未按時間到達幼兒園或保姆家時，請教師或保姆電話通知您。

### 【適用族群：慢性病患】

1. 慢性病患者應特別注意暑熱對身體造成的傷害，在中午至下午 3 點應避免到戶外活動；外出時盡量穿著通風、淺色衣物、穿戴帽子及太陽眼鏡以避免熱傷害，並多補充水分。
2. 不論活動程度如何，都應該隨時補充水分，不可等到口渴才補充水分，且養成每天至少 2,000 cc 白開水的好習慣；但若醫囑限制少量者，應詢問醫師天氣酷熱時，應喝多少量為宜。