

中暑預防方法及處理步驟

預防中暑方法，首要以減少暴露於高溫下為目標，方法包括：

- 一、減少於大太陽底下運動，尤其在上午 10 時至下午 2 時應儘量避免。
- 二、注意溫度變化，熱天在戶外應撐陽傘、戴遮陽或通風的帽子及太陽眼鏡。
- 三、隨時補充水分，並儘量避免飲酒。
- 四、穿著寬鬆透氣、淡色的衣服，以避免吸收紫外線。
- 五、若需在戶外工作，應更注意水分的補充及空氣的流通。

國民健康局提供中暑處理的五個步驟供民眾參考：

- 一、儘快移至蔭涼地方。
- 二、鬆脫身上衣物。
- 三、用水擦拭身體及搨風。
- 四、提供稀釋之電解質飲料（如運動飲料）或加少許鹽的冷開水。
- 五、儘快送醫處理（可撥打 119 或自行送醫）。