衛生福利部
國民健康署

熱傷害別來!!

急救5步驟 懶人包

什麼是熱傷害？

熱傷害是身體無法正常調節高溫
而產生的一種急性疾病

熱傷害的種類？

輕度：熱痙攣

症狀：流汗、肌肉抽筋

中度：熱衰竭

症狀：頭暈、頭痛、大量流汗、臉色蒼白、心跳快、皮膚濕冷

重度：熱中暑

症狀：頭暈、頭痛、意識不清、體溫超過40度、發紅、發熱

熱中暑死亡機率30-80%　**熱傷害**若無緊急且適當之處理，會造成多重器官衰竭

衛生福利部
國民健康署

哪些人容易中暑？

老弱婦孺

65歲以上長者
嬰幼童
孕產婦

工作者及運動員

戶外工作者
密閉空間工作者
運動員

病人

慢性疾病者
代謝疾病者
精神疾病患者

其他

行動不便或生活無法自理者
服用特定藥物者
肥胖者

衛生福利部
國民健康署

急救5步驟

❶ 蔭涼

將患者從高熱環境中
移至蔭涼通風處

急救5步驟

❷脫衣

鬆脫衣物

足部稍微抬高

平躺休息

若有嘔吐現象則側躺，

保持呼吸道暢通

急救5步驟

❸散熱

全身皮膚噴灑水，儘速通風(如搖扇)以促進出汗與排汗，或將冰袋(毛巾包覆冰塊或冰涼飲料罐)放置於頸部、腋窩和鼠蹊部

急救5步驟

4 喝水

意識清醒者可給予稀釋之電解質飲料（如運動飲料）或加少許鹽的冷開水（不可含酒精或咖啡因）

患者意識不清時，不可給予飲水

急救5步驟

5 送醫

儘快送醫處理

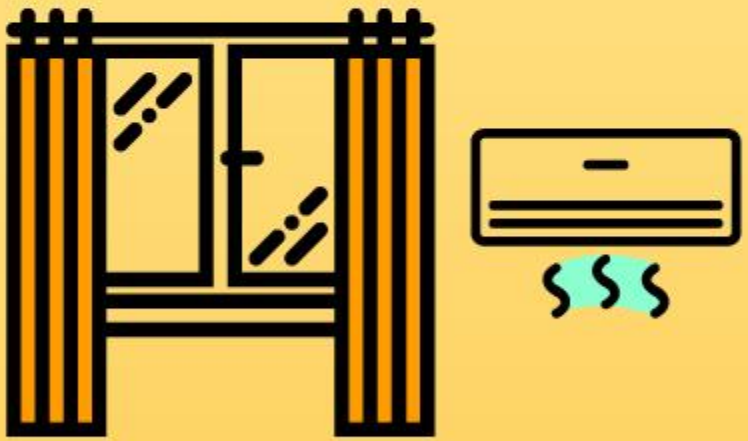
(可撥打 119 或自行送醫)

衛生福利部
國民健康署

熱傷害預防3要訣

1 保持涼爽

穿著輕便、淺色、
寬鬆、透氣的衣服



室內加裝遮光窗簾；
待在室內/外蔭涼、通風
或有空調的地方

避免於上午10點至
下午2點曝曬於陽光底下

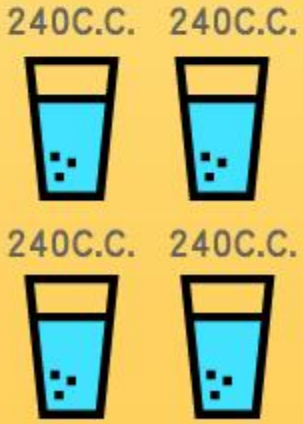
**絕不可將幼童單獨留在
密閉的車內**

衛生福利部
國民健康署

熱傷害預防3要訣

2 補充水分

隨時補充水分



戶外工作者或運動者
應每小時補充**2-4**杯水
(1杯為240C.C.)

多吃蔬果

不可補充酒精及含大量糖份飲料
避免喝太過冰冷的水

衛生福利部
國民健康署

熱傷害預防3要訣

3 提高警覺-職場族群

雇主安排相關課程，
使員工認識熱傷害的症狀，
以提升預防知識

戶外工作者、運動員應隨時留意
自己及身邊同事的身體狀況，
適當休息並補充水分

室內密閉高溫環境者
需注意補充水分與通風，
適當休息

熱傷害預防3要訣

3 提高警覺-一般族群

中央氣象局

隨時注意氣象局發布的天氣預報，
選擇氣溫較低的日期安排戶外活動

撐陽傘、戴寬邊帽、太陽眼鏡
以及塗抹防曬乳液

熱傷害預防3要訣

3 提高警覺-特殊族群

長者：長者為溫度調節能力相對較差的族群，
應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。民眾應特別關心家中長輩身體狀況

慢性病患：高血壓或心血管疾病等慢性病患，
如果發生胸悶胸痛、心跳快、呼吸喘等情況，
務必迅速離開高溫的環境、設法降低體溫
（如搧風等），並以最快的速度就醫

衛生福利部
國民健康署

急救5步驟！重點回顧

陰涼 → 脫衣 → 散熱 → 喝水 → 送醫

謹記5步驟 熱傷害退散

更多資訊請上
預防熱傷害衛教專區