

戶外作業勞工慎防熱危害



熱危害預防資訊



熱危害預防



多喝水

應有充分飲用水，少量多次飲用。
適時補充水分



多休息

每小時需有適當休息，避免中午時間從事重體力工作



遮陽·降溫

搭帳篷或樹蔭遮陽，採用風扇或水霧，降低環境溫度

熱危害症狀



熱中暑

體溫攝氏40度以上
意識模糊不清
同熱衰竭症狀

熱衰竭

頭暈、嘔吐
視力模糊
改變姿勢時，血壓降低



熱暈厥

短暫失去意識

熱水腫

手腳水腫



熱痙攣

肢體肌肉呈現局部抽筋現象

緊急處置



1

蔭涼

移動人員至蔭涼通風處



2

脫衣

鬆開衣物並移除外衣



3

散熱

使用風扇吹以加速熱對流效應散熱；或放置冰塊或保冷袋於頸部、腋窩、鼠蹊部處加強散熱



4

補水

意識清醒者可給予稀釋的電解質飲品或加少許鹽的冷開水（不可含酒精或咖啡因）



5

送醫

儘快送醫處理
（撥打119或自行送醫）