

中暑預防須知

如何躲避炎熱

在室內……

- ▶ 以電風扇或空調調節溫度
- ▶ 利用窗簾、竹簾遮蔽光線或灑水
- ▶ 經常確認室溫
- ▶ 也參考WBGT指數值※

外出時……

- ▶ 撐陽傘或戴帽子
- ▶ 經常在陰涼處休息
- ▶ 天氣晴朗時，儘可能避免白天外出

為了避免身體蓄熱

- ▶ 穿著透氣性、吸汗性佳及快乾衣物
- ▶ 利用保冷劑、冰塊、冰毛巾等降低身體熱度

※WBGT指數值：綜合氣溫、濕度及輻射熱等推算出的炎熱程度指數。
隨運動、作業程度不同訂有各自之標準值。
環境省官網（預防中暑資訊網站）刊登有觀測值及預測值。

經常補充水分

不論在室內或戶外，即使不覺得口渴，也請隨時補充水分。大量流汗時，也請攝取口服補液鹽※等，一併補充鹽分。

※ 溶入鹽及葡萄糖之液體

所謂「中暑」係指長期處於高溫多濕環境中，導致體內水分、鹽分逐漸失衡，體溫調節機能無法正常作用，身體難以散熱。除了在戶外可能發生，即使在室內不動時也可能出現此一狀況，嚴重時必須送醫急救，甚至可能致死。

請在正確掌握中暑相關知識、留意身體狀況變化的同時，注意周圍情況，預防中暑引起的健康損害。

中暑症狀

- 眼花、暈眩、手腳麻痺、抽筋、噁心
- 頭痛、想吐、嘔吐、倦怠感、虛脫感、狀態與平時不同
- 語無倫次、喪失意識、痙攣、體溫升高



詳情請參閱厚生勞動省官網之「中暑相關資訊」頁面（日文，提供機器翻譯功能）。

發現有人疑似中暑時

移動至陰涼處

移動至有空調之室內或通風良好的陰涼處休息

降低體溫

鬆開衣服並設法降低體溫(尤其是頸部周圍、腋下及大腿根部等處)

補充水分

補充水分、鹽分及口服補液鹽※等

※溶入鹽及葡萄糖之液體



疑似中暑者無法自力攝取水分或喪失意識時，請立刻聯絡救護車！

〈注意事項〉

對炎熱的感受程度因人而異

會受到當天身體狀況及對炎熱狀態適應程度影響，請留意身體狀況變化。

高齡人士及兒童、殘障人士、殘障兒童應特別留意

- 中暑者約半數為65歲以上高齡人士，高齡人士對於炎熱及水分不足之感覺機能減弱，炎熱等狀況下之身體調節機能也較差，需要特別留意。
- 兒童之體溫調節機能尚未成熟，需要保持警覺。
- 即使不覺得口渴，還是請隨時補充水分。即使不覺得熱，也請測量室溫或戶外氣溫，以電風扇或空調調節溫度。

請留意，切勿過度重視省電而忘了預防中暑

氣溫或濕度高時，請勿過度省電，而應適度利用電風扇或空調

下列均可取得中暑相關資訊（日文）

▷ 厚生勞動省

中暑相關資訊[對策簡介、預防中暑摺頁、中暑診療指導方針等]

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/

[為了健康多喝水]運動

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>

STOP!中暑 COOL WORK活動[工作場所中暑預防對策]

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000116133.html>

▷ 環境省

中暑預防資訊[炎熱指數(WBGT)預報、中暑環境保健手冊、預防中暑摺頁等]

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

▷ 氣象廳

為了預防中暑[氣溫預測資訊、天氣預報等]

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/kurashi/netsu.html>

異常天候早期警戒資訊

<http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

▷ 消防廳

中暑資訊[中暑相關急救送醫狀況等]

http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html