

## 衛生福利部 函

地址：115204 臺北市南港區忠孝東路六段  
488號

聯絡人：黃思施

聯絡電話：02-25220888 分機：734

傳真：02-2522-0767

電子郵件：ha123@hpa.gov.tw

受文者：社團法人中華民國物理治療師公會全國聯合會

發文日期：中華民國111年6月16日

發文字號：衛授國字第1110260946號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：公文附件下載連結 (<https://reurl.cc/Wr7aze>)  
(A21000000I\_1110260946\_doc2\_Attach1.pdf)

主旨：檢送預防熱傷害衛教宣導單張、手冊、懶人包、專文及  
「樂活氣象APP—健康氣象服務」等資源（如附件），請  
貴單位廣為宣導及運用，請查照。

說明：

一、近來進入夏季高溫天氣，為預防民眾發生熱傷害（熱傷害係身體無法正常調節高溫，產生的一種急性疾病統稱，常見的熱傷害包括熱痙攣、熱衰竭、中暑等，又以中暑最嚴重，若處理不當，會導致器官衰竭，甚至死亡），本部國民健康署提供預防熱傷害衛教宣導單張、手冊及教材，請貴單位宣導員工認識熱傷害及急救五步驟（蔭涼、脫衣、散熱、喝水、送醫），督導所屬協助提醒民眾（特別是戶外工作者、嬰幼兒照顧者、長者、慢性病者等高風險族群）防範，並透過貴屬平台傳遞相關標語。

二、另請鼓勵大眾多加運用「樂活氣象APP—健康氣象服務」，該APP係由本部國民健康署、中央氣象局及中央研究院合作



建置，可一覽全臺各縣市(含鄉鎮市區)熱傷害預警燈號，查詢每日各時段及每週熱傷害預警燈號（黃燈—注意、橘燈—警戒、紅燈—危險及紫燈—高危險）及相對應之注意事項，協助民眾提早因應(如避免非必要外出、補充水份、做好防護等)，共同預防熱傷害。

### 三、預防熱傷害衛教宣導單張、手冊及教材等電子檔清單如下：

- (一)預防熱傷害衛教宣導單張（附件1、2）。
- (二)預防熱傷害分眾宣導資料（附件3）。
- (三)預防熱傷害分眾宣導標語（附件4）。
- (四)熱傷害自我保護懶人包（附件5）。
- (五)熱傷害急救5步驟懶人包（附件6）。
- (六)熱傷害衛教手冊（附件7）。
- (七)認識熱傷害專文（附件8）。
- (八)熱傷害知多少專文（附件9）。
- (九)「樂活氣象APP—健康氣象服務」簡易操作說明（附件10）。
- (十)預防熱傷害衛教專區及相關資源連結網頁、網址（附件11）。

### 四、上述資料可至本部國民健康署預防熱傷害衛教專區下載，連結網址：<https://www.hpa.gov.tw/Pages>List.aspx?nodeid=440>。

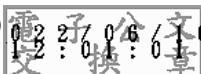
正本：行政院人事行政總處、行政院農業委員會、內政部、國防部、教育部、經濟部、交通部、勞動部、海洋委員會、原住民族委員會、臺北大眾捷運股份有限公司、桃園大眾捷運股份有限公司、高雄捷運股份有限公司、台灣高速鐵路股份有限公司、臺北市政府、新北市政府、桃園市政府、臺中市政府、臺南市政府、高雄市政府、新竹縣政府、苗栗縣政府、彰化縣政府、南投縣政府、雲林縣政府、嘉義



縣政府、屏東縣政府、宜蘭縣政府、花蓮縣政府、臺東縣政府、澎湖縣政府、金門縣政府、連江縣政府、基隆市政府、新竹市政府、嘉義市政府、社團法人台灣急診醫學會、中華民國醫師公會全國聯合會、中華民國中醫師公會全國聯合會、社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會、中華民國藥師公會全國聯合會、中華民國藥劑生公會全國聯合會、中華民國護理師護士公會全國聯合會、中華民國醫事放射師公會全國聯合會、社團法人中華民國物理治療師公會全國聯合會、社團法人中華民國職能治療師公會全國聯合會、中華民國營養師公會全國聯合會、社團法人中華民國諮商心理師公會全國聯合會、社團法人中華民國醫事檢驗師公會全國聯合會、中華民國呼吸治療師公會全國聯合會、中華民國助產師助產士公會全國聯合會、中華民國基層醫療協會、台灣社區醫院協會、國立陽明大學附設醫院、財團法人蘭陽仁愛醫院、宜蘭員山醫療財團法人宜蘭員山醫院、天主教靈醫會醫療財團法人羅東聖母醫院、海天醫療社團法人海天醫院、國軍花蓮總醫院附設民眾診療服務處、臺北榮民總醫院鳳林分院、臺北榮民總醫院玉里分院、佛教慈濟醫療財團法人花蓮慈濟醫院、衛生福利部金門醫院、衛生福利部南投醫院、臺中榮民總醫院埔里分院、竹山秀傳醫療社團法人竹山秀傳醫院、寶建醫療社團法人寶建醫院、安泰醫療社團法人潮州安泰醫院、南門醫療社團法人南門醫院、枋寮醫療社團法人枋寮醫院、李綜合醫療社團法人苑裡李綜合醫院、為恭醫療財團法人為恭紀念醫院、通霄光田醫院、國軍桃園總醫院附設民眾診療服務處、臺北榮民總醫院桃園分院、天成醫療社團法人天晟醫院、沙爾德聖保祿修女會醫療財團法人聖保祿醫院、長庚醫療財團法人林口長庚紀念醫院、長庚醫療財團法人桃園長庚紀念醫院、天成醫院、敏盛綜合醫院(龍潭敏盛醫院)、高雄市立聯合醫院、高雄市立民生醫院、國軍高雄總醫院附設民眾診療服務處、國軍高雄總醫院岡山分院附設民眾診療服務處、高雄榮民總醫院、長庚醫療財團法人高雄長庚紀念醫院、義大醫療財團法人義大醫院、高雄市立旗津醫院(委託財團法人私立高雄醫學大學經營)、健仁醫院、杏和醫院、建佑醫院、衛生福利部基隆醫院、長庚醫療財團法人基隆長庚紀念醫院、連江縣立醫院、國立臺灣大學醫學院附設醫院雲林分院、國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院、衛生福利部樂生療養院、衛生福利部八里療養院、國泰醫療財團法人汐止國泰綜合醫院、國立臺灣大學醫學院附設醫院新竹臺大分院、國軍新竹地區醫院附設民眾診療服務處、台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人新竹馬偕紀念醫院、國泰醫療財團法人新竹國泰綜合醫院、國立臺灣大學醫學院附設醫院竹東分院、戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院、臺中榮民總醫院灣橋分院、衛生福利部彰化醫院、秀傳醫療社團法人秀傳紀念醫院、員榮醫療社團法人員榮醫院、惠來醫療社團法人宏仁醫院、彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院、秀傳醫療財團法人彰濱秀傳紀念醫院、彰化基督教醫療財團法人鹿港基督教醫院、彰化基督教醫療財團法人員林基督教醫院、員榮醫療社團法人員榮醫院員生院區、臺中榮民總醫院、佛教慈濟醫療財團法人台中慈濟醫院、中國醫藥大學兒童醫院、中山醫學大學附設醫院、中國醫藥大學附設醫院、澄清綜合醫院中港分院、賢德醫院、臺北市立聯合醫院忠孝院區、臺北市立聯合醫院昆明院區、國立臺灣大學醫學院附設醫院北護分院、三軍總醫院松山分院附設民眾診療服務處、三軍總醫院北投分院附設民眾診療服務處、中山醫療社團法人中山醫院、長庚醫療財團法人台北長庚紀念醫院、基督復臨安息日會醫療財團法人臺安醫院、國泰醫療財團法人國泰綜合醫院、中心診所醫療財團法人中心綜合醫院、台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人馬偕紀念醫院、康寧醫療財團法人康寧醫院、振興醫療財團法人振興醫院、博仁綜合醫院、臺北榮民總醫院台東分院、東基醫療財團法人台東基督教醫院、衛生福利部臺南醫院新化分院、國立成功大學醫學院附設醫院、高雄榮民總醫院臺南分院、台灣基督長老教會新樓醫療財團法人麻豆新樓醫院、台灣基督長老教會新樓醫療財團法人台南新



樓醫院、奇美醫療財團法人奇美醫院、臺南市立安南醫院-委託中國醫藥大學興建經營、台南市郭綜合醫院、衛生福利部澎湖醫院、國防醫學院三軍總醫院、臺北醫學大學附設醫院、臺北市立聯合醫院中興院區、臺北市立聯合醫院陽明院區、臺北市立聯合醫院仁愛院區、臺北市立萬芳醫院-委託財團法人臺北醫學大學辦理、國立臺灣大學醫學院附設醫院、臺北榮民總醫院、臺北市立聯合醫院松德院區、新光醫療財團法人新光吳火獅紀念醫院、臺北市立關渡醫院-委託臺北榮民總醫院經營、宏恩醫療財團法人宏恩綜合醫院、臺北市立聯合醫院和平婦幼院區、醫療財團法人徐元智先生醫藥基金會亞東紀念醫院、天主教耕莘醫療財團法人永和耕莘醫院、行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院、佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院、衛生福利部雙和醫院（委託臺北醫學大學興建經營）、國立臺灣大學醫學院附設醫院金山分院、新北市立聯合醫院、台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人淡水馬偕紀念醫院、衛生福利部臺北醫院、天主教耕莘醫療財團法人耕莘醫院、衛生福利部桃園醫院、聯新國際醫院、敏盛綜合醫院、衛生福利部桃園療養院、光田醫療社團法人光田綜合醫院、衛生福利部豐原醫院、童綜合醫療社團法人童綜合醫院、衛生福利部臺中醫院、亞洲大學附屬醫院、國軍台中總醫院附設民眾診療服務處、林新醫療社團法人林新醫院、國軍臺中總醫院、澄清綜合醫院、仁愛醫療財團法人大里仁愛醫院、奇美醫療財團法人佳里奇美醫院、衛生福利部胸腔病院、衛生福利部嘉南療養院、永川醫院、奇美醫療財團法人柳營奇美醫院、衛生福利部新營醫院、衛生福利部臺南醫院、臺南市立醫院（委託秀傳醫療社團法人經營）、高雄市立岡山醫院（委託秀傳醫療社團法人經營）、衛生福利部旗山醫院、高雄市立鳳山醫院（委託長庚醫療財團法人經營）、財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院、高雄市立凱旋醫院、高雄市立大同醫院（委託財團法人私立高雄醫學大學附設中和紀念醫院經營）、高雄市立小港醫院（委託財團法人私立高雄醫學大學經營）、阮綜合醫療社團法人阮綜合醫院、天主教聖功醫療財團法人聖功醫院、國軍高雄總醫院左營分院、東元醫療社團法人東元綜合醫院、臺北榮民總醫院新竹分院、大安醫院、衛生福利部苗栗醫院、大千綜合醫院、彰化基督教醫療財團法人二林基督教醫院、埔基醫療財團法人埔里基督教醫院、衛生福利部草屯療養院、東華醫院、南投基督教醫院、佑民醫療社團法人佑民醫院、中國醫藥大學北港附設醫院、天主教若瑟醫療財團法人若瑟醫院、彰化基督教醫療財團法人雲林基督教醫院、衛生福利部朴子醫院、佛教慈濟醫療財團法人大林慈濟醫院、天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院、陽明醫院（嘉義市）、臺中榮民總醫院嘉義分院、衛生福利部嘉義醫院、高雄榮民總醫院屏東分院、安泰醫療社團法人安泰醫院、衛生福利部屏東醫院、輔英科技大學附設醫院、屏基醫療財團法人屏東基督教醫院、恆基醫療財團法人恆春基督教醫院、醫療財團法人羅許基金會羅東博愛醫院、臺北榮民總醫院員山分院、臺北榮民總醫院蘇澳分院、衛生福利部花蓮醫院、臺灣基督教門諾會醫療財團法人門諾醫院、衛生福利部玉里醫院、衛生福利部花蓮醫院豐濱原住民分院、臺灣基督教門諾會醫療財團法人門諾醫院壽豐分院、衛生福利部臺東醫院、三軍總醫院澎湖分院附設民眾診療服務處

副本：地方政府衛生局（含附件）

# 對抗熱傷害



想享受盛夏時光，  
又不想被熱傷害所苦，一定要懂得

# 預防熱傷害撇步123

## 撇步1 多喝白開水

要定時喝！  
不要等到口渴才喝。

- 飲用室溫的水。
- 運動前2-3個小時喝水500cc。
- 運動前、運動中，每10至20分鐘喝200至300cc。
- 不喝含酒精及含大量糖份的飲料。
- 醫囑限制喝水量的病友，應詢問喝多少量為宜。



## 撇步2 選對時地

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。

## 撇步3 注意穿戴

吸濕排汗與防曬！

- 穿著輕便、淺色、透氣、吸水與排汗功能佳的衣物。
- 戴太陽眼鏡、寬邊帽及擦防曬乳。
- 穿著支撐力佳、質輕且防水透氣的運動鞋。



## 誰容易發生中暑？

在高溫高濕環境下進行勞動或運動的人、  
高樓層住戶、老人、小孩、  
精神疾病患者、心肺疾病患者、  
行動不便及生活無法自理者。



如果身旁的人出現了體溫高於  
40°C、脫水、肌肉痙攣、情緒不穩  
的症狀，代表可能發生中暑了！

此時，可以迅速離開高溫的環境，  
設法降低其體溫，解開束縛  
的衣服，用毛巾或海綿浸  
水拍拭身體，或是在其身上  
擦水並搗風，並儘速就醫。

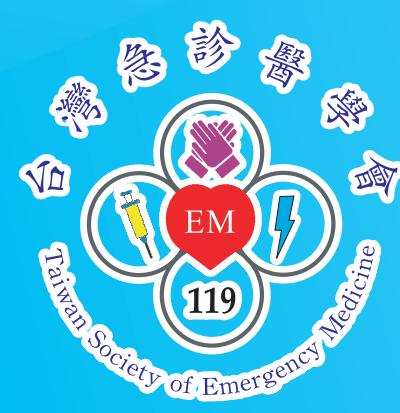


更多資料可參考 <http://www.hpa.gov.tw>



守護健康

衛生福利部 國民健康署  
Health Promotion Administration,  
Ministry of Health and Welfare



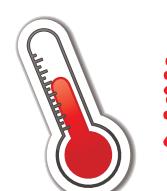
委託社團法人台灣急診醫學會 製作

本宣導單張經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應

# 熱傷害的症狀與處置

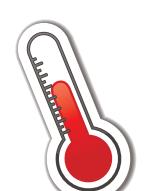
夏天到了，醫護人員應特別注意熱傷害的產生，才能早期診斷，及時治療！

身體在面對高溫時，熱的調節機制失去功能，引發一連串身體不適，如頭暈、心跳快、大量流汗、體溫過高、意識模糊等症狀，即為熱傷害，包含：熱痙攣、熱暈厥、熱水腫、熱衰竭與中暑等。



## 熱衰竭

病人處於高溫環境或是劇烈運動後，導致身體的水分與鹽分喪失，產生不適的症狀。體溫常會上升到38至40°C，但少見神經學症狀。



## 中暑

- ☀️ 中暑為熱急症中最嚴重的疾病，死亡率可達30至80%。早期診斷及降溫是影響治療結果的重要關鍵。
- ☀️ 典型的中暑臨床診斷為體溫超過40°C合併中樞神經症狀(如曠妄、抽搐、昏迷)；皮膚常為乾熱無汗，但並非出現在所有中暑個案中。
- ☀️ 有高溫環境或劇烈運動等熱壓力接觸病史是重要的診斷依據。
- ☀️ 診斷中暑須排除感染症、中樞神經系統疾病、內分泌異常、或藥物中毒的可能。

## 中暑怎麼辦？CHESS!

- Cooling**。使用蒸散、冰水浸浴、冷敷等方式，將體溫降至39°C以下。
- Hydration**。適度地補充水分。
- Electrolytes supplement**。適度地補充鈉、鉀等電解質。
- Shade**。讓病人在陰涼或有空調的空間休息。
- Supportive care**。支持性療法，穩定病人的生命徵象。



## 誰容易發生中暑？

在高溫高濕環境下進行勞動或運動的人、高樓層住戶、老人、小孩、精神疾病患者、心肺疾病患者、行動不便及生活無法自理者。



更多資料，可參考網站

<http://wwwu.tsgh.ndmctsgh.edu.tw/neph/hs>  
或 <http://www.hpa.gov.tw>



守護健康  
衛生福利部 國民健康署  
Health Promotion Administration,  
Ministry of Health and Welfare



委託社團法人台灣急診醫學會 製作

本宣導單張經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應

# 健康氣象

Health & Weather



ios



Android



樂活氣象

