

身體保健①：預防中暑



外頭太陽好大

出門運動

一下子就身體熱呼呼的

很不舒服

媽媽提醒我要多喝水

找地方遮陽

才能預防中暑



什麼是「中暑」呢？

熱衰竭		熱中暑	
神智清醒	頭暈 盜汗 面色蒼白	頭痛 無汗 面色潮紅	可能失去意識
無明顯高溫 皮膚濕冷		體溫高 皮膚乾燥	
噁心嘔吐		噁心嘔吐	



中暑的處理

1



移到陰涼處

2



平躺休息

3



鬆脫衣物

4



補充水分

5



有嘔吐應側躺

6



必要時送醫

中暑的預防



酷熱

預防中暑及曬傷



穿著淺色、寬鬆及通爽的衣物



利用風扇或冷氣保持通爽涼快



若必須在炎熱環境下工作，盡可能在工作地點加設遮蔭



避免做劇烈運動或作長程遠足等活動



進行戶外活動時，應帶備並補充大量水分



戶外活動宜安排在早上或下午較後時間進行