

預防熱傷害衛教傳播專區

世界氣象組織(WMO)定義高溫是指 35°C 及以上的溫度，而熱浪則是超過連續五日最高氣溫超過平均最高溫平均值 5°C (9°F) 以上。正常人的體表溫度是 36.8°C 左右，如果氣溫高於 35°C，人體熱量不容易散發，汗液不容易蒸發，會感覺到非常難受，所以將高溫定為 35°C 是考慮人體的狀況，也就是說與人體的舒適度有關係。

因高溫對造成的熱傷害可分為幾類：熱水腫(Heat edema)、熱痙攣(Heat cramps)、熱暈厥(Heat syncope)、熱衰竭(Heat exhaustion)及最嚴重的熱中暑。

國民健康署提醒民眾，「夏日炎炎 6 大高危險族群慎防熱傷害！」、「戶外運動防中暑 3 要訣『多喝白開水、選擇適當時間與場所、備妥裝備』！」、「防中暑 3 要訣『多喝白開水、保持涼爽、提高警覺』！」

預防熱傷害傳播專區：

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=440>

熱傷害新聞稿

(1) 夏日炎炎 6 大高危險群慎防熱傷害：

<http://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1137&pid=7430>

(2) 戶外活動五項裝備 從頭到腳預防熱傷害！：

<http://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1137&pid=7482>

(3) 熱翻! 炎炎日頭下工作，學會 5 招好自保：

<http://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1137&pid=7548>

(4) 提防高溫熱傷害 心臟急救搶時間：

<http://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1137&pid=7595>

(5) 切勿獨留小孩於車內 保幼 3 招預防熱傷害！：

<http://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1137&pid=7599>

(6) 報您防中暑五撇步 趁暑假運動，舒服享受夏日排汗：

<http://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1137&pid=7602>

(7) 艷陽高照，注意防曬保護眼睛！：

<http://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1137&pid=7643>