

預防熱傷害衛教宣導素材

類別	名稱	圖示	QR-code	資料來源
網頁	預防熱傷害 衛教傳播專區		https://reurl.c/c/N01z8n 	衛生福利部 國民健康署
網站	健康 99+ 網站		https://reurl.c/c/XL5kRM 	衛生福利部 國民健康署
(NEW) 影片	不怕夏日熱傷害_嬰幼兒篇		https://reurl.c/c/QRAb59 	衛生福利部 國民健康署
影片	預防熱傷害四 部曲之一-什麼 是熱傷害		https://reurl.c/c/AAnEyZ 	衛生福利部 國民健康署
影片	預防熱傷害四 部曲之二-熱傷 害的高危險族 群		https://reurl.c/c/Ye7ZLl 	衛生福利部 國民健康署

類別	名稱	圖示	QR-code	資料來源
影片	預防熱傷害四部曲之三-三不三要五步驟	 <p>急救五步驟</p> <p>陰涼 鬆脫 散熱 補水 送醫</p> <p>就能替患者爭取更多時間讓專業醫療人員接手處理</p>	https://reurl.c/c/v73yDN 	衛生福利部 國民健康署
影片	預防熱傷害四部曲之四-一手掌握熱傷害資訊	 <p>爸爸你趕快下載樂活氣象APP，隨時都能一手掌握熱傷害！</p>	https://reurl.c/c/7k9Z39 	衛生福利部 國民健康署
影片	讓戶外勞工不再擔心熱傷害	 <p>熱傷害高風險群 避免長時間高溫戶外作業</p> <p>高血壓、心臟病等慢性病 服用抑制排汗、利尿劑等藥物 肥胖、高年齡者</p>	https://reurl.c/c/kXN41q 	衛生福利部 國民健康署
影片	高溫襲擊，小心熱傷害		https://reurl.c/c/gDkgaz 	衛生福利部 國民健康署
(NEW) 單張	夏日炎炎！慎防突發性心血管疾病	 <p>夏日炎炎！ 慎防突發性心血管疾病</p> <p>夏季氣候炎熱，增加身體熱負荷，心臟也會上升對氧氣的需求，提高在炎熱的天氣進行戶外活動，容易中暑暈倒，更要注意預防性的心血管疾病。</p> <p>預防必備的6件事</p> <ol style="list-style-type: none"> 多喝水 太陽眼鏡 穿防曬衣 擦防曬乳液 避免水分、避免降溫 隨時補充水分 <p>預防中暑 預防心衰 預防熱射症 預防熱衰竭 預防熱暈倒</p> <p>預防中暑：大量出汗、口渴、頭暈、眼花、心跳、乏力、中暑暈倒、中暑死亡！</p> <p>預防心衰：心悸、氣促、夜尿頻繁、下肢水腫、胸悶、胸痛、呼吸困難、心跳不齊、甚至猝死！</p> <p>預防熱射症：中暑死亡！</p> <p>預防熱衰竭：中暑死亡！</p> <p>預防熱暈倒：中暑死亡！</p> <p>預防中暑、預防心衰、預防熱射症、預防熱衰竭、預防熱暈倒</p>	https://health99.hpa.gov.tw/m8171 	衛生福利部 國民健康署

類別	名稱	圖示	QR-code	資料來源
(NEW) 單張	天熱了！多關心家中的長輩		https://health99.hpa.gov.tw/m8170 	衛生福利部 國民健康署
(NEW) 單張	預防運動熱傷害		https://health99.hpa.gov.tw/m8255 	衛生福利部 國民健康署
(NEW) 單張/ 圖卡	預防熱傷害社群媒體圖卡		https://health99.hpa.gov.tw/m8172 	衛生福利部 國民健康署
(NEW) 單張/ 圖卡	預防熱傷害社群媒體圖卡		https://health99.hpa.gov.tw/m8173 	衛生福利部 國民健康署
(NEW) 單張/ 圖卡	預防熱傷害社群媒體圖卡		https://health99.hpa.gov.tw/m8174 	衛生福利部 國民健康署

類別	名稱	圖示	QR-code	資料來源
(NEW) 單張/ 圖卡	預防熱傷害社 群媒體圖卡		https://health99.hpa.gov.tw/m8175 	衛生福利部 國民健康署
(NEW) 單張/ 圖卡	預防熱傷害社 群媒體圖卡		https://health99.hpa.gov.tw/m8176 	衛生福利部 國民健康署
(NEW) 單張/ 圖卡	預防熱傷害社 群媒體圖卡		https://health99.hpa.gov.tw/m8177 	衛生福利部 國民健康署
單張	預防熱傷害撤 步 123 (民眾版)		https://reurl.c/c/jDMbOy 	衛生福利部 國民健康署
單張	預防熱傷害撤 步 123 (醫師版)		https://reurl.c/c/y71x8E 	衛生福利部 國民健康署

類別	名稱	圖示	QR-code	資料來源
(NEW) 手冊	高溫熱傷害防治-高齡照顧手冊		https://reurl.cc/Djk3bd 	衛生福利部 國民健康署
手冊	高溫？熱傷害？你需要知道的事		https://reurl.cc/DAnWre 	衛生福利部 國民健康署
懶人包	熱傷害別來 急救5步驟		https://reurl.cc/n7Zn1l 	衛生福利部 國民健康署
懶人包	熱傷害自我保護		https://reurl.cc/qLzMEg 	衛生福利部 國民健康署
專文	邀您成為綠色行動大使為居家退燒、為地球降溫		https://reurl.cc/3XEY19 	衛生福利部 國民健康署
專文	夏日炎炎 6 大高危險族群慎防熱傷害！		https://reurl.cc/2L4gbm 	衛生福利部 國民健康署

類別	名稱	圖示	QR-code	資料來源
專文	不可忽視熱傷害	<p>不可忽視熱傷害</p> <p>●發布單位：社區健康組</p> <p>●瀏覽數：4883</p> <p>修改日：2022/12/23 發布日：朱柏齡醫師(三軍總醫院中環防治中心)</p> <p>前言</p> <p>109年夏天高溫日數明顯比往年多，根據衛生福利部資料，七月份熱傷害人次約1.6倍。據媒體報導，一名外送員疑似中暑暈倒急救後送加護病房，有民眾疑似登山中國外更有馬拉松健將在酷熱天氣路跑中暑死亡，這些案例顯示熱傷害可導致嚴重的健康。夏天政府衛生部門都會不斷對民眾實施熱傷害衛教，但案例仍然逐年增加，甚至有死顯示有些民眾輕忽熱傷害的嚴重性，對自己身體狀況過分自信，導致輕重程度不等的熱傷害可導致多器官衰竭，甚至可致死，但熱傷害是可預防的疾病，本文介紹分級、常見症狀、危險因子、處置及預防，希望民眾透過對熱傷害的了解而避免其危險。</p>	<p>https://reurl.c/c/N0a6Z5</p> 	衛生福利部 國民健康署
專文	小心！待在室內也會中暑	<p>小心！待在室內也會中暑</p> <p>●發布單位：社區健康組</p> <p>●瀏覽數：32725</p> <p>修改日：2021/06/10 發布日：朱柏齡醫師(三軍總醫院中環防治中心)</p> <p>台灣夏季酷熱難耐，熱傷害就診人數屢創新高，這些個案並非全部都發生在大太陽下，室內也會發生熱傷害！但是室內又沒有太陽直曬，為什麼也會產生熱傷害呢？小孩受致身體不適，甚至有長者熱死於密閉的車內，這是什麼原因？讓我們來為大家說明！</p> <p>事實上，熱傷害的產生原因除了在大太陽下過度運動外，在室內也有可能發生熱傷害的最主要是因為空氣不流動，散熱速度下降，產熱速度大過於散熱速度，且無法排出，導致環境溫度不斷升高，若再加上人體溫度調節不佳，則容易產生熱傷害。</p>	<p>https://reurl.c/c/jDd511</p> 	衛生福利部 國民健康署
專文	天熱了，提醒您多關心家中的長輩	<p>天熱了，提醒您多關心家中的長輩</p> <p>●發布單位：社區健康組</p> <p>●瀏覽數：6509</p> <p>修改日：2021/06/10 發布日：朱柏齡醫師(三軍總醫院中環防治中心)</p> <p>每年6月起，台灣邁入燄金燄石的炎熱夏季，氣溫動不動飆昇，是中暑熱衰竭等到急診就醫的高峰期，我們要提醒大家，有些老年人因有慢性病或心血管疾病，而無法及時攝取足夠水分，或因藥物而影響水分與汗水的調節，造成體內的熱能無法順利排出，如果再加上高溫的環境，便容易產生中暑，體溫甚至常會高達攝氏40度以上，老年能為中暑高危險群？原因如下：</p>	<p>https://reurl.c/c/zYyzOy</p> 	衛生福利部 國民健康署

預防熱傷害衛教宣導素材(相關資源)

類別	名稱	圖示	QR-code	資料來源
網頁	高氣溫戶外作業熱危害預防行動資訊網		https://reurl.c/c/rLZ82O 	勞動部職業安全衛生署
專文	「樂活氣象 APP-健康氣象服務」即時查詢下載專區		https://reurl.c/c/zYy89N 	交通部中央氣象局 中央研究院 衛生福利部 國民健康署
影片	健康氣象 APP-簡介與功能介紹		https://reurl.c/c/N015Ep 	交通部中央氣象局 中央研究院 衛生福利部 國民健康署
影片	健康氣象 APP (分享篇)		https://reurl.c/c/K0Ky5j 	交通部中央氣象局 中央研究院 衛生福利部 國民健康署
影片	健康氣象 APP (日週報篇)		https://reurl.c/c/7k9ZA9 	交通部中央氣象局 中央研究院 衛生福利部 國民健康署

類別	名稱	圖示	QR-code	資料來源
影片	健康氣象 APP (衛教資訊篇)		https://reurl.c/aV0pYG 	交通部中央氣象局 中央研究院 衛生福利部 國民健康署
影片	健康氣象 APP (推播篇)		https://reurl.c/N0157n 	交通部中央氣象局 中央研究院 衛生福利部 國民健康署
法規	修正「路跑活動參與者安全維護及權益保障應注意事項」(納降溫設備)	<p>(九)熱中暑危險係數【公式=室外溫度(°C)+室外相對濕度(%)×0.1】大於<u>35</u>者，主辦單位應於各服務區、醫療站及救護站內，設置冷水槽、防水帆布、碎冰或其他降溫設備，協助參與者降溫及緊急救護處置；熱中暑危險係數大於<u>40</u>者，主辦單位宜停止活動。</p>	https://reurl.c/kX5NKb 	教育部體育署