

HOT

遠離熱傷害

症狀

頭暈



心跳加速



體溫升高
38~40°C以上



大量流汗



處置

1 移蔭涼處



2 降溫散熱



3 補充水份



4 嚴重送醫



如何預防熱傷害



寬邊帽、戴墨鏡



透氣排汗衣



擦防曬



帶水瓶



高溫避免戶外活動

盛夏期避免於10時~14時在戶外活動