

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/AAAnEyZ 	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	急救五步驟 就能替患者爭取更多時間讓專業醫療人員接手處理	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	樂活氣象 爸爸你趕快下載樂活氣象APP，隨時都能一手掌握熱傷害！	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	熱傷害高風險群 避免長時間高溫戶外作業 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	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	夏日炎炎！ 慎防突發性心血管疾病 夏季炎熱，人體血管容易收縮，心臟負擔上升，易引發心臟病。民眾在炎熱的天氣進行戶外活動，除需穿著中層、薄透空氣可透氣的心臟血管保護衣。 預防血管堵塞8要點 1. 忌煙戒酒 2. 太陽眼鏡 3. 預防曬傷 4. 預防過度疲勞 5. 補充水分、避免降溫 若有突發性心血管疾病的現象，發生以下情形時： 1. 胸痛或胸悶 2. 心跳快 3. 氣喘或呼吸困難 4. 冒冷汗 5. 暈眩或頭暈 6. 心跳不規則 7. 心跳過快 8. 心跳過慢 應立即就醫！ 請儘快尋求專業醫療人員協助！	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	預防熱傷害撇 步 123 (民眾版)		https://reurl.c/c/iDMbOy 	衛生福利部 國民健康署
單張	預防熱傷害撇 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	不可忽視熱傷害 ●發布單位：社區健康組 ●瀏覽數：4883 修改日：2022/12/23 發布日：朱柏齡醫師(三軍總醫院中暑防治中心) 前言 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，有民眾疑似登山中暑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危害。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，甚至有死傷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，本文介紹分齡、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害。	https://reurl.c/c/N0a6Z5 	衛生福利部 國民健康署
專文	小心！待在室內也會中暑	小心！待在室內也會中暑 ●發布單位：社區健康組 ●瀏覽數：32725 修改日：2021/06/10 發布日：朱柏齡醫師(三軍總醫院中暑防治中心) 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？小孩受熱身體不適，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。 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。熱傷害的最主要原因是因為空氣不流動，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。	https://reurl.c/c/jDd511 	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	天熱了，提醒您多關心家中的長輩 ●發布單位：社區健康組 ●瀏覽數：6509 修改日：2021/06/10 發布日：朱柏齡醫師(三軍總醫院中暑防治中心) 每年6月起，台灣進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，老年中暑高危險群原因如下：	https://reurl.c/c/zYyzOy 	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/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/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)	(九)熱中暑危險係數【公式=室 外溫度(℃)+室外相對濕 度(%)×0.1】大於 35 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 40 者，主辦單 位宜停止活動。	https://reurl.c/c/kX5NKb 	教育部 體育署