炎熱高溫如何清涼一「夏」夏日熱傷害防護大作戰！

在高溫濕熱的環境下，當水分補充不足，加上人體的水分流失，可能會引起脫水或熱傷害，國民健康署吳昭軍署長特別提醒，嬰幼兒、長者、戶外工作者及患有慢性疾病者等族群，千萬要穿著涼爽的衣服材質，待在通風處，每工作一段時間，適度休息，定時定量補充水分，切勿短時間內補充大量的冰水以及時時注意自身身體狀況。如何度過炎炎夏日，國民健康署提醒，謹記**「涼、補、心」預防熱傷害口訣**，讓您清涼消暑，輕鬆一「夏」。

一、保持涼爽：穿著寬鬆、涼爽的淺色衣服，並適時開窗通風搭配電風扇，促使市內空氣流通，若需要開冷氣涼一下，冷氣溫度建議設定在 26-27 度，並可搭配電風扇，達到室內降溫效果，亦可選擇有冷氣的公共場所，避免悶熱的環境。

二、補充水分：水分佔人體約 70%，一般民眾應定時定量喝水，不要等到口渴才喝，因為口渴時身體已經處於缺水狀態；也避免瞬間大量補充水分或冰水，造成身體不適，且不以酒精及含糖飲料取代。但經醫囑須限制飲水量者，應遵循醫師的建議。

三、隨時留心：留意中央氣象署所發布的氣象高溫警訊，儘量避免於上午 10 時至下午 2 時或再晚一點外出，如果必須外出，建議行走於陰涼處及注意防曬措施，隨時留意自己身體狀況，如出現體溫升高、皮膚乾熱變紅、心跳加速，務必迅速設法保持涼爽降低體溫、飲用加少許鹽的冷開水（不是冰水）或電解質飲料；若體溫持續上升、嘔吐或意識持續不清，請立即就醫或請人協助撥打 119，轉送至醫院。

衛生福利部國民健康署