



防暑行動計劃與提示表

患者須知

本表為患者和照護者提供建議，並協助其制定如何在高溫環境下保持安全的計劃。

高溫對您的健康有害。即使溫度並非極高，也可能存在危險

炎熱的天氣會增加中暑、熱衰竭、心臟病、中風、脫水、心理健康危機和許多其他健康問題的風險。

即使溫度不是很高，濕度等因素也會讓人感覺更熱，而太陽的強度會使高溫變得更加危險。**夜間高溫**或您居住地區的異常溫度可能會特別危險。

造訪本連結以查詢當地高溫風險：<https://ephtracking.cdc.gov/Applications/HeatRisk/>

我透過此處查看當地的天氣預報：

當超過以下溫度時，我可能會面臨風險：

如果您感覺熱，即使沒有高溫預警或高溫警告，也請遵循以下提示以確保安全。

如果您感覺所在之處過熱，請前往較涼爽的地方



有空調的親友家



禮拜場所



在地商家、社區中心和購物中心



陰涼區域

為了達到降溫，我將：_____

如果需要的話，我可以前往：_____

我的抵達方式：_____

當您或身邊的人出現與熱相關疾病時，您知道如何應對

熱衰竭與中暑的比較

熱衰竭

熱衰竭症狀中需要緊急醫療處置的包括

- 感覺虛弱或極度疲勞
- 噁心
- 大量流汗
- 感覺頭暈或有昏厥感

治療：

- 前往醫院急診室就診
- 飲用冷水和電解質
- 移至一個較涼爽的地方，或將皮膚弄濕並坐在風扇前



中暑

中暑症狀中需要緊急醫療處置的包括

- 失去意識
- 抽搐或癲癇發作
- 呼吸困難
- 意識混亂或言語不清

中暑患者看上去可能類似於醉酒的样子。必須有人為其立即施予積極的降溫措施。

治療：

- 立即撥打 9-1-1
- 脫去衣物並澆淋冷水
- 請將水潑灑在他們身上，如有風扇，請將其對著他們吹風
- 在可保持呼吸暢通的情況下，將患者浸入冰水中，請在送醫途中採取此措施

如果不進行治療，相關症狀可能會惡化。中暑患者若不立即接受治療，可能有死亡風險。



其他與熱相關的症狀包括抽筋、熱痲、口渴和輕度疲勞。

治療：• 飲用冷水和電解質 • 前往一個較涼爽的地方，或將皮膚弄濕並坐在風扇前

改編自國家氣象局和美國疾病管制與預防中心 (CDC)

我會留意中暑的跡象，包括：

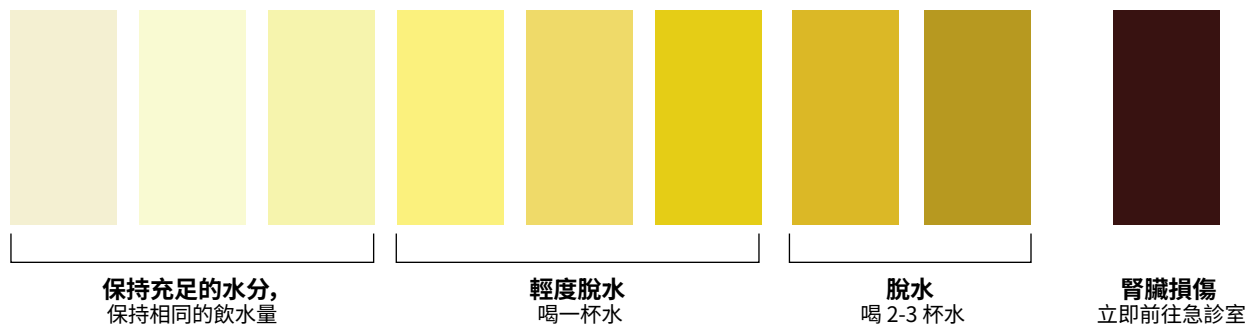
如果有人出現熱疾病的相關徵象，請於等待轉送就醫期間優先為其降溫。您可以使用冷風噴霧搭配風扇、用冰袋敷在身上，並移位到附近較涼爽的地方（陰涼處或空調間）。

- 喝大量的水

- 切勿等到感到口渴時才喝水——應全天候飲用水。
- 體重是判斷脫水的最佳指標：天氣炎熱時請每天測量體重。
- 如果您的尿液呈深色，則可能需要多喝水。
- 如果您有心臟或腎臟問題，請諮詢醫生建議的飲水量。

以下是一個透過觀察尿液或小便的顏色來判斷您身體水分含量的方法。

使用尿液色階圖評估身體水分狀態



此色階圖僅供參考, 不能取代專業醫療人員的建議。
圖表改編自 <http://healthdirect.gov.au>

飲用



喝水 和電解質。

減少



減少 含糖飲料或高咖啡因
飲料的攝取。

避免



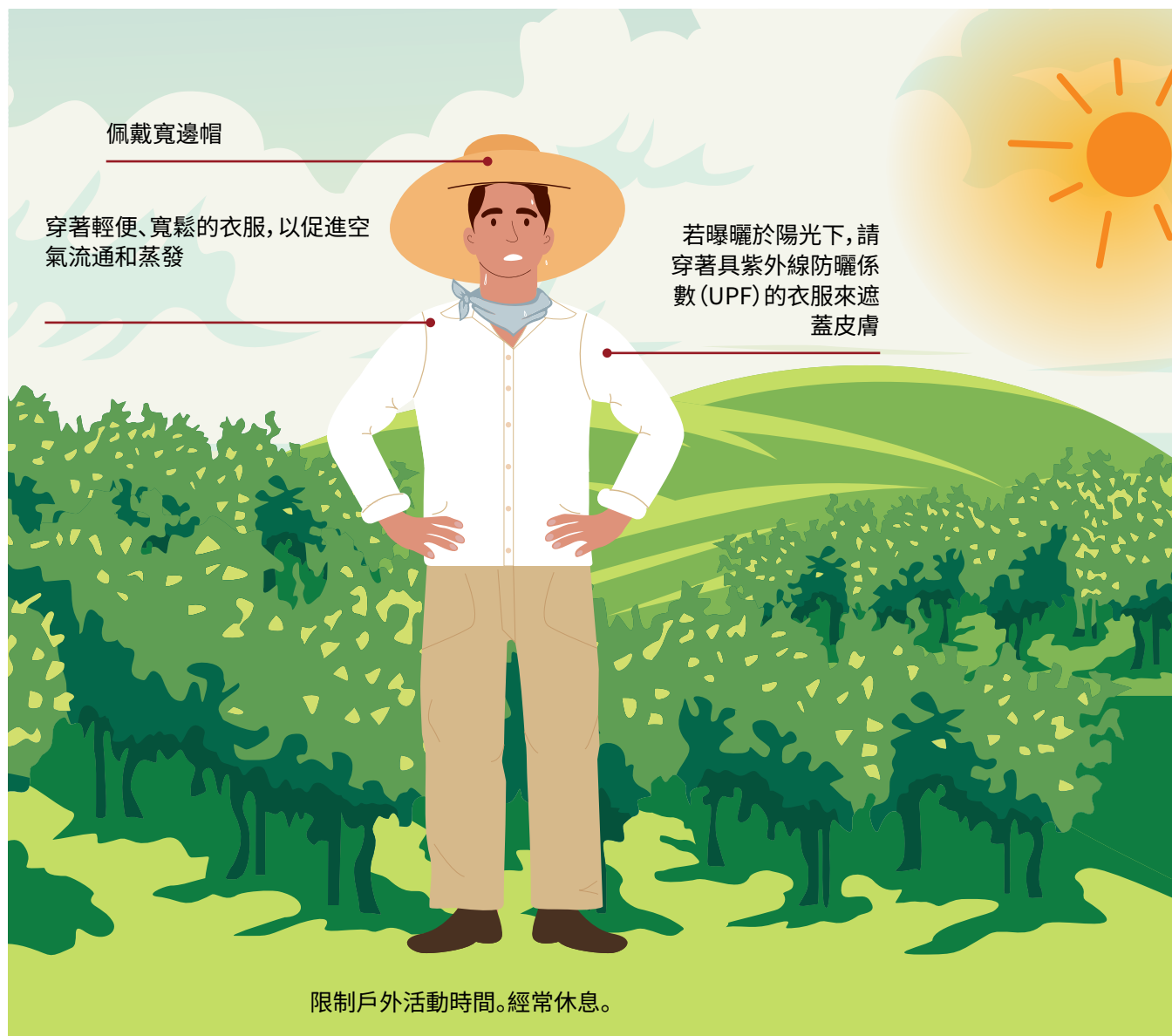
避免 飲酒, 因為酒精會影響
判斷力並加劇脫水。

如果您喝大量的水來保持水分充足, 請確保在食物中額外添加少量鹽, 或在飲水中添加一些口服補液鹽或電解質。如果您只喝水, 不進食也不攝取電解質, 您可能會發生因電解質濃度異常偏低而造成的健康問題。

脫水或電解質問題的症狀包括噁心、暈眩、頭痛、肌肉痙攣和虛弱感。

為了保持水分充足, 我會喝:

穿著寬鬆、輕便的淺色衣服, 並配戴帽子或頭巾



為了保持涼爽, 我會穿著:

盡量在早晨或傍晚氣溫涼爽時進行戶外工作

中午時分的高溫最為危險。如果您必須在戶外工作、出行或運動，清晨和傍晚是比較安全的時段。

如果您必須在高溫下工作：

- 應了解與熱疾病的相關跡象，包括噁心、頭痛、肌肉痙攣、出汗過多、虛弱或暈眩。
- 請經常在陰涼處或涼爽的地方休息。
- 請注意，在高溫下工作時受傷的風險更高，因此務必格外小心。
- 應多喝水——戶外工作時，最好每 20 分鐘至少喝一杯 240 毫升 (8 盎司) 的水。
- 與他人討論熱安全 (防暑) 計劃。

為了確保工作安全，我將：

採取降溫措施

- 可使用噴霧瓶、淋浴或泡澡方式以冷水濕潤身體。
- 開風扇會有所幫助，但如果溫度高於攝氏 35 度或華氏 95 度，並且應以清水濕潤皮膚，同時盡量移到有空調的地方。
- 請盡量在外面天氣較涼爽時 (清晨或傍晚) 打開家裡的窗戶，讓室內涼爽下來。
- 如果可能的話，請移到家中或附近有空調的空間裡 (請參閱提示 6)。

除非您的醫療服務提供者另有指示，否則請按照處方服用藥物

如果您患有心臟疾病、腎臟疾病、心理健康問題或其他健康狀況，請諮詢您的醫療保健提供者。

我的醫療保健提供者向我提供天氣炎熱時應該採取的措施：

評估您的風險因素

如果您或您的親友屬於下列任一類群體，也請查閱**特定健康狀況或風險因素者的注意事項**。

- 嬰兒或幼兒
- 慢性藥物

- 失智症
- 糖尿病
- 心臟病
- 腎臟病
- 行動不便者
- 肺部疾病(如氣喘或慢性阻塞性肺病)
- 心理健康問題
- 多發性硬化症
- 年長者
- 戶外工作者
- 孕婦及哺乳期婦女
- 物質使用(具有精神活性或成癮潛力的物質)

