

【身心靈健康】大學堂

預防中暑有 4 招！

「躲太陽、補水分、勤防曬、要通風」

易中暑高危險群

老人、嬰兒及幼童、病患（包括心臟病、高血壓患者及正在使用藥物治療者）、工作過勞者或運動者、體重過重者，需小心避免中暑。

預防中暑的方法

躲太陽	補水份
選擇早晨和傍晚時間進行戶外活動，適時選擇陰涼處休息；注意氣象報告，避免於大太陽底下運動，尤其在上午 10 時至下午 2 時。	不要等到覺得渴了才喝水，每小時就喝 2 杯到 4 杯（1 杯等於 240cc）的涼水。避免喝含有酒精或含糖飲料。避免胃痛，避免喝太冰的飲料或水。
勤防曬	要通風
穿著輕便、淺色、寬鬆、透氣的衣服，在戶外應撐陽傘、戴寬邊或通風的遮陽帽子及太陽眼鏡，外出前 30 分鐘應先擦防曬乳液。	選擇通風或有風扇、空調地方（例如：公共圖書館、購物商場）；勿將嬰兒、兒童、寵物單獨留置於汽車內。

中暑初期，會身體感覺很熱、皮膚乾且發紅、體溫升高、心跳加快、呼吸加快，嚴重者會出現無法流汗、頭昏、頭痛、噁心、嘔吐，甚至神智混亂、抽筋、昏迷等症狀。如果發生疑似中暑症狀，應儘速移離高熱環境，設法降低體溫。

臺北科大學務處讓您更健康~~