

# 預防熱傷害衛教宣導素材

115 年 5 月製

| 類別       | 名稱              | 圖示   | 資料網址及 QR-code  | 備註   |
|----------|-----------------|--|--|--|
| 網頁       | 預防熱傷害衛教傳播專區     |    | <a href="https://gov.tw/nGd">https://gov.tw/nGd</a><br>             |  |
| 網站       | 健康 99+ 網站       |   | <a href="https://gov.tw/qsd">https://gov.tw/qsd</a><br>            |  |
| (NEW) 影片 | 『健康加分』人氣主播熱傷害宣導 |  | <a href="https://reurl.cc/O6adLy">https://reurl.cc/O6adLy</a><br> | 片長：1 分 30 秒  |
| (NEW) 影片 | 不怕夏日熱傷害-三高族群篇   |  | <a href="https://reurl.cc/aXbQDD">https://reurl.cc/aXbQDD</a><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>僅於網路宣播</li> <li>適用 IG reels、FB reels、YT shorts</li> </ul> 片長：60 秒 |
| 影片       | 不怕夏日熱傷害_孩童篇     |  | <a href="https://reurl.cc/kpbROn">https://reurl.cc/kpbROn</a><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>僅於網路宣播</li> <li>適用 IG reels、FB reels、YT shorts</li> </ul> 片長：60 秒 |
| 影片       | 不怕夏日熱傷害_嬰幼兒篇    |  | <a href="https://reurl.cc/K2zm2e">https://reurl.cc/K2zm2e</a><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>僅於網路宣播</li> <li>適用 IG reels、FB reels、YT shorts</li> </ul> 片長：60 秒 |

| 類別      | 名稱                        | 圖示   | 資料網址及 QR-code  | 備註                 |
|---------|---------------------------|--|--|--------------------|
| 影片      | 夏日拒絕熱傷害！夏天安全玩！  草莓姐姐 羚羊哥哥 |    | <a href="https://reurl.cc/EVyVG0">https://reurl.cc/EVyVG0</a><br>   | 僅於網路宣播<br>片長：5分30秒 |
| Podcast | 《GK 爸爸原創故事繪本》<br>〈酷熱大魔王〉  |    | <a href="https://reurl.cc/XAgQeD">https://reurl.cc/XAgQeD</a><br>  | 僅於網路宣播<br>音檔：9分鐘   |
| 影片      | 預防熱傷害四部曲之一-什麼是熱傷害         |  | <a href="https://reurl.cc/YD5ZE4">https://reurl.cc/YD5ZE4</a><br> | 片長：2分30秒           |
| 影片      | 預防熱傷害四部曲之二-熱傷害的高危險族群      |  | <a href="https://reurl.cc/L2x92X">https://reurl.cc/L2x92X</a><br> | 片長：2分30秒           |
| 影片      | 預防熱傷害四部曲之三-三不三要五步驟        |  | <a href="https://reurl.cc/vEb92y">https://reurl.cc/vEb92y</a><br> | 片長：2分50秒           |
| 影片      | 預防熱傷害四部曲之四-一手掌握熱傷害資訊      |  | <a href="https://reurl.cc/kpbGjL">https://reurl.cc/kpbGjL</a><br> | 片長：1分20秒           |

| 類別 | 名稱             | 圖示  | 資料網址及 QR-code  | 備註       |
|----|----------------|---|--|----------|
| 影片 | 讓戶外勞工不再擔心熱傷害   |  <p>熱傷害高風險群<br/>避免長時間高溫戶外作業</p> <p>高血壓、心臟病、哮喘、糖尿病、腎臟病、懷孕、高年齡者</p> | <a href="https://reurl.cc/ppbQOr">https://reurl.cc/ppbQOr</a><br>     | 片長：6分20秒 |
| 影片 | 高溫襲擊，小心熱傷害     |   | <a href="https://reurl.cc/K2zVVm">https://reurl.cc/K2zVVm</a><br>    | 片長：1分20秒 |
| 單張 | 不怕夏日熱傷害-幼兒篇    |  <p>不怕夏日熱傷害</p>   | <a href="https://reurl.cc/yOj1RM">https://reurl.cc/yOj1RM</a><br>   |          |
| 單張 | 不怕夏日熱傷害-孩童篇    |  <p>不怕夏日熱傷害</p>   | <a href="https://reurl.cc/0m8gdx">https://reurl.cc/0m8gdx</a><br>   |          |
| 單張 | 夏日炎炎！慎防突發性心血管病 |  <p>夏日炎炎！<br/>慎防突發性心血管病</p>                                     | <a href="https://reurl.cc/N2mA Ae">https://reurl.cc/N2mA Ae</a><br> |          |
| 單張 | 天熱了！多關心家中的長輩   |  <p>天熱了！<br/>多關心家中的長輩</p>                                       | <a href="https://reurl.cc/aXjaE4">https://reurl.cc/aXjaE4</a><br>   |          |

| 類別        | 名稱          | 圖示   | 資料網址及 QR-code  | 備註 |
|-----------|-------------|--|--|----|
| 單張        | 預防運動熱傷害     |    | <a href="https://reurl.cc/M2x8mW">https://reurl.cc/M2x8mW</a><br>   |    |
| 單張/<br>圖卡 | 預防熱傷害社群媒體圖卡 |   | <a href="https://reurl.cc/4l7WyY">https://reurl.cc/4l7WyY</a><br>  |    |
| 單張/<br>圖卡 | 預防熱傷害社群媒體圖卡 |  | <a href="https://reurl.cc/xWj6D4">https://reurl.cc/xWj6D4</a><br> |    |
| 單張/<br>圖卡 | 預防熱傷害社群媒體圖卡 |  | <a href="https://reurl.cc/N2myqe">https://reurl.cc/N2myqe</a><br> |    |
| 單張/<br>圖卡 | 預防熱傷害社群媒體圖卡 |  | <a href="https://reurl.cc/GaRKgy">https://reurl.cc/GaRKgy</a><br> |    |
| 單張/<br>圖卡 | 預防熱傷害社群媒體圖卡 |  | <a href="https://reurl.cc/ovo5mq">https://reurl.cc/ovo5mq</a><br> |    |

| 類別          | 名稱                      | 圖示   | 資料網址及 QR-code  | 備註   |
|-------------|-------------------------|--|--|--|
| 單張/<br>圖卡   | 預防熱傷害社群媒體圖卡             |    | <a href="https://reurl.cc/Q2kZv2">https://reurl.cc/Q2kZv2</a><br>   |  |
| 單張          | 預防熱傷害撇步 123 (民眾版)       |   | <a href="https://reurl.cc/7Ev7W5">https://reurl.cc/7Ev7W5</a><br>  |  |
| 單張          | 預防熱傷害撇步 123 (醫師版)       |  | <a href="https://reurl.cc/6G37xb">https://reurl.cc/6G37xb</a><br> |  |
| (NEW)<br>手冊 | 高溫熱傷害防治衛教手冊-守護三高族群的夏日健康 |  | <a href="https://reurl.cc/ovo1mg">https://reurl.cc/ovo1mg</a><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>適用對象：三高族群及其家屬或照顧者。</li> </ul> |
| 手冊          | 高溫熱傷害防治-高齡照顧手冊          |  | <a href="https://reurl.cc/M2x4Q3">https://reurl.cc/M2x4Q3</a><br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>適用對象：高齡族群及其家屬或照顧者。</li> </ul> |
| 手冊          | 高溫？熱傷害？你需要知道的事          |  | <a href="https://reurl.cc/kpir6q">https://reurl.cc/kpir6q</a><br> |  |

| 類別          | 名稱             | 圖示   | 資料網址及<br>QR-code  | 備註 |
|-------------|----------------|--|---|----|
| 懶<br>人<br>包 | 熱傷害別來<br>急救5步驟 |  | <a href="https://reurl.cc/mpjrVY">https://reurl.cc/mpjrVY</a><br>  |    |
| 懶<br>人<br>包 | 熱傷害自我保<br>護    |  | <a href="https://reurl.cc/3klXr9">https://reurl.cc/3klXr9</a><br> |    |

## 預防熱傷害衛教專文

1. 高溫來襲不驚慌，三高族群安心預防熱傷害(NEW)  
網址連結：<https://gov.tw/czb>
2. 跟著自然學避暑，守護健康迎盛夏(NEW)  
網址連結：<https://gov.tw/zzU>
3. 幫助兒童避免熱傷害  
網址連結：<https://health99.hpa.gov.tw/a19717>
4. 面對炎熱天氣，配套完備保護你我  
網址連結：<https://health99.hpa.gov.tw/a19716>
5. 邀您成為綠色行動大使為居家退燒、為地球降溫  
網址連結：<https://www.hpa.gov.tw/440/17629/n>
6. 「樂活氣象 APP－健康氣象服務」即時查詢下載專區  
網址連結：<https://www.hpa.gov.tw/577/14245/n>
7. 夏日炎炎 6 大高危險族群慎防熱傷害！  
網址連結：<https://www.hpa.gov.tw/577/902/n>
8. 熱傷害怎麼產生？認識熱傷害  
網址連結：<https://www.hpa.gov.tw/577/10740/n>
9. 小心!待在室內也會中暑  
網址連結：<https://www.hpa.gov.tw/577/10743/n>

## 預防熱傷害相關資源

| 類別 | 名稱                               | 圖示   | 資料網址及 QR-code  |
|----|----------------------------------|--|--|
| 網頁 | 高氣溫戶外作業熱危害預防行動資訊網                |    | <a href="https://gov.tw/tyB">https://gov.tw/tyB</a><br><br>勞動部職業安全衛生署 |
| 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) | <p><u>(九)熱中暑危險係數【公式=室外溫度 (°C)+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。</u></p> | <a href="https://gov.tw/7Lc">https://gov.tw/7Lc</a><br><br>運動部      |

# 認識熱疾病

## 必要時立刻就醫

### 熱衰竭

- 頭暈、頭痛
- 大量流汗、皮膚濕冷  
無力倦怠、臉色蒼白
- 噁心嘔吐、心跳加快

### 熱中暑

- 意識模糊不清  
激動、焦慮、昏迷  
體溫超過40°C
- 呼吸困難
- 皮膚乾燥發紅  
抽搐、無汗

### 緊急處置

- 移動至陰涼處躺下  
休息並移除不必要  
外衣
- 意識清醒者可給  
予冷開水或稀釋  
的電解質飲品  
(不可含酒精或咖啡因)
- 使用冷毛巾擦拭  
臉部及頸部
- 必要時送醫進行  
醫療評估或處理

CSFA 勞動部職業安全衛生署 關心您  
OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH ADMINISTRATION, MINISTRY OF LABOR

# 對抗高氣溫 預防熱危害

✓多喝水 ✓多休息 ✓要遮陽

## 實施自主健康管理

- ★ 保持正常生活作息、養成良好飲食習慣及充足睡眠
- ★ 不可於作業前及作業期間飲用含酒精性飲料

## 確認身體健康狀況

- ★ 作業勞工應互相照應
- ★ 若有熱疾病相關不適症狀，告知夥伴並暫停作業

## 提供陰涼休息場所

- ★ 設置具遮陽效果、涼爽之場所，並提供可適度降溫之物品及適當之飲料

## 穿著適當工作服裝

- ★ 淺色、寬鬆、透氣的工作服，配戴寬邊的帽子或通風的安全帽

QR Code: 高氣溫戶外作業 熱危害預防行動資訊網

OSHA 勞動部職業安全衛生署 關心您

