

預防運動熱傷害

熱環境為運動熱傷害的危險因子，且初步熱衰竭可能是中暑的前兆

熱衰竭

頭痛昏眩

皮膚濕冷蒼白

噁心

嘔吐

肌肉痙攣



運動型中暑

劇烈頭痛

頭暈

意識混亂

失去意識

皮膚乾熱發紅

噁心

嘔吐

發生以上情況請立即停止「運動」

1



離開高熱的環境
若神智清醒
可提供含鈉飲料

2



仰臥並抬高腿
恢復身體中的血量

3



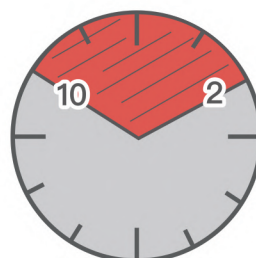
運動型中暑
需立即全身浸
在冷水中降溫



選擇寬鬆、排汗佳
且不黏身體的衣服
，並以淺色系為主



若感到任何身體不
適，要馬上停下來
休息



避免於上午10點
至下午2點運動



運動的前、中、後
都需要補充足夠的
水分



⚠ 補水攻略：飲用10-15度冷水較好入口喔！

⚠ 活動前1小時喝水，活動中每15分鐘補充水分！

可參考中央氣象署公布之WBGT熱指數，來安排室內外運動，以預防運動熱傷害之發生