

# 中暑與紫外線傷害

## 中暑

### 何謂中暑?

中暑是指處於高溫環境下，體溫無法良好調節，體內的水分與鹽分（鈉）平衡失調，而產生的各種症狀的總稱。這是可能會導致死亡的一種病症，若有預防知識即可避免中暑情況發生，瞭解緊急處置方式則更可提高救命機會。



## 現場的緊急處置

### ① 移至陰涼處避難

移至通風良好的陰涼處，或設有冷氣的室內等涼爽的場所避難。



### ② 鬆脫衣服與降溫散熱

鬆開衣服有助於散發體熱。以冰塊或冷水冷敷脖子、腋下等部位。



### ③ 補充水分與鹽分

補充冷開水或運動飲料（若患者意識不明時，嚴禁從口腔補充水分）。



### ④ 移送至醫療機構

患者意識不明或無法自行補給水分時，應儘速移送醫療機構。



## 預防對策



○ 勤於補充水分



○ 避免於豔陽下長時間從事海水浴活動



○ 善加利用陽傘與帽子防曬



○ 為避免過熱，可穿著領口可敞開的衣服。



○ 做運動或大量出汗時，充分補充水分與鹽分。



○ 忽然變熱的日子裡，請小心不要中暑。



○ 於室內避熱

## 紫外線

### 沖繩的紫外線

沖繩的紫外線比其他縣市來得強！紫外線會引起曬傷、發熱、水泡、刺痛等不適症狀，嚴重曬傷時甚至可能必須住院。為了防止紫外線造成的健康危害，請做好對抗紫外線的防曬措施。



## 預防對策

- 戴帽子
- 用衣服遮蔽
- 適時塗抹防曬乳
- 利用陰涼處防曬
- 戴太陽眼鏡

針對不同時間與場所確實對抗紫外線