桃園市政府衛生局新聞稿

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 發稿單位 | 健康促進科 | 發稿日期 | 110年8月12日 |
| **炎炎夏日 居家防疫 預防室內、外熱傷害** |

 最近天氣越來越熱，根據中央氣象局天氣預報資料顯示，台灣夏季室外溫度動輒攝氏35度以上，高溫的豔陽照射下，容易產生熱傷害的發生，尤其是勞動或運動者、長者、嬰幼童、體重過重者、心肺疾病患者、行動不便等高危險族群，更需格外小心，以避免熱傷害的發生。

桃園市政府衛生局呼籲預防熱傷害的3訣竅為「保持環境涼爽」、「補充水分」及「提高警覺」，建議室內冷氣設定在攝氏26至27度，如從戶外到冷氣房內最好穿薄外套，避免身體因瞬間溫差過大產生不適；不開冷氣時，應保持室內良好通風，而在戶外活動時須注意防曬，如戴太陽眼鏡、寬邊帽等，並行走於陰涼處，穿著輕便、淺色、透氣及排汗功能的衣物，此外應定時喝水補充水分，養成每天喝2,000㏄白開水的習慣，不要口渴時才飲用，最後隨時注意天氣預報，選擇適當時間戶外活動，留意自己及家人、同事是否有體溫升高、皮膚乾熱變紅等狀況，以防止高溫所造成之熱傷害。

全國齊心防疫，居家時間更長，提醒民眾留意室內溫度，適時開空調、電扇或開窗，保持通風。至社區接種站疫苗注射時，也要留意天氣預報、穿著輕便的衣服、攜帶開水及於陰涼處等候，以預防熱傷害。當發現自己或他人身體疑似出現熱傷害徵兆時，如體溫升高、皮膚乾熱變紅，或嚴重出現無法流汗、頭痛、頭暈，神智混亂、抽筋等症狀，應離開高溫環境，降低體溫，如鬆脫衣物、用水擦拭身體等，補充水分，並儘速就醫。

防疫期間，除了減少外出及社交活動，也要預防熱傷害，共同度過疫情及炎炎的夏天。

新聞資料詢問：林幸慧科長 聯絡電話：334-0935\*2500

新聞媒體聯絡人：黃翠咪簡任技正 聯絡電話：334-0935\*2289