

防熱宣導提醒市民注意下列事項：

- 1.預防熱傷害 3 保：「保持涼爽、保持喝水、保持警覺」
- 2.防熱傷害 5 裝備：「太陽眼鏡、寬邊帽、透氣衣物、帶水瓶、擦防曬乳」
- 3.熱傷害急救 5 步驟：「蔭涼、脫衣、散熱、喝水、送醫」
- 4.保持警覺，請留意自身及長者狀況，適時關懷高危險族群如老幼孕婦、慢性病患或服藥者、戶外工作者或運動員、過重者、高樓住戶及行動不便者等族群健康，請使用溫度計監測室溫，隨時注意氣象局發布氣溫預報，儘量避免在上午 10 時到下午 3 時的高溫時段出門或戶外活動，切勿將幼童或老人留在車內。如發生氣喘、胸悶痛或心跳快情況請務必立即離開高溫環境、設法降低體溫並迅速就醫。
- 5.保持涼爽，室內請加裝窗簾並保持自身及室內涼爽通風，或前往有空調或通風涼爽的場所避熱。外出時請穿著涼爽透氣衣物、太陽眼鏡、寬邊帽及防曬乳，避免進行長時間劇烈運動。
- 6.保持喝水，每天至少喝下 8 杯白開水、多吃蔬果，少喝冰水及酒精性飲料，以避免遭受危害，戶外工作者及運動員應隨時留意自身及身邊同事狀況，適當休息及補充電解質飲料。
- 7.請市民朋友保持警覺，如發現身體疑似出現熱傷害徵兆時，如體溫升高、皮膚變紅、心跳加速後，出現抽筋痙攣、噁心嘔吐、頭暈昏迷、神智混亂或無法流汗等嚴重症狀，務必先進行急救 5 步驟：「蔭涼、脫衣、散熱、喝水、送醫」
- 8.撥打 119 電話請求協助。
- 9.蔭涼可至鄰近超商、公共場所(如百貨公司、圖書館等)避熱，或至鄰近政府機關(如消防隊、派出所、公所等)等場所請求協助。
- 10.如有街友需安置或保護者，上班時間可撥打街友外展服務中心 02-29560095，或災害應變中心 24 小時電話:89535599 轉 9。