

遇到熱傷害 該怎麼辦？



臺灣夏季高熱悶濕，在戶外長時間高勞力工作，容易碰上熱傷害的意外。
如果工作夥伴遇上熱傷害，
該如何進行緊急處理，降低損傷呢？

1

將患者移至陰涼處
去除上衣及外褲

2

如患者有嘔吐，
應使其側躺，
以免吸入嘔吐物

3

可補充含鹽的
冷開水或電解質飲品

4

將患者淋濕以電
扇吹拂，並冰敷
患者頸部、腋窩
及鼠蹊協助散熱

เมื่อเกิดการเจ็บป่วย จากความร้อน ต้องทำอย่างไร?



ฤดูร้อนในไต้หวันอากาศจะร้อนอบอ้าว การทำงานกลางแจ้งที่ใช้กำลังร่างกายเป็นเวลานาน มักทำให้เกิดการเจ็บป่วยจากความร้อนได้ง่าย หากเพื่อนร่วมงานเกิดเจ็บป่วยจากความร้อน ต้องปฐมพยาบาลฉุกเฉินเพื่อบรรเทาอาการดังนี้ :



1 ย้ายผู้ป่วยไปยังสถานที่ที่ร่มเย็น ถอดเสื้อผ้าและกางเกงของผู้ป่วยออก



2 หากผู้ป่วยมีอาการอาเจียน ควรจัดให้นอนตะแคงป้องกันกลืนสิ่งที่อาเจียนออกมา



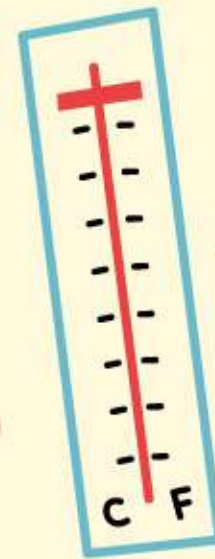
3 ให้ดื่มน้ำเย็นที่ผสมเกลือหรือเครื่องดื่มเกลือแร่



4 ใช้น้ำราดตัวผู้ป่วยจนเปียก จากนั้นใช้พัดลมเป่า พร้อมทั้งประคบเย็นที่บริเวณคอและช่วยระบายความร้อนบริเวณใต้รักแร้กับโคนขาหนีบ



Cedera Akibat Hawa Panas Harus bagaimana?



Suhu tinggi dan lembab musim panas di Taiwan, sehingga mudah terjadi cedera akibat hawa panas saat mengerjakan pekerjaan berat dalam waktu lama di luar ruangan.

Jika rekan kerja mengalami cedera hawa panas, bagaimana cara melakukan pertolongan pertama agar dapat meminimalkan terjadinya luka?

1

Pindahkan pasien ke tempat yang teduh, lepaskan pakaian atas dan celana luarnya.

2

Jika pasien muntah, maka harus dibaringkan miring untuk menghindari terhirup kembalinya muntahan.

3

Dapat memberikan minuman dingin mengandung garam atau minuman elektrolit

4

Basahkan tubuh pasien, tiupkan kipas angin, serta usapkan es pada bagian leher, ketiak dan selangkangan pasien agar dapat membantu menghilangkan panas.

Làm gì khi bị sốc nhiệt?



Mùa hè ở Đài Loan vừa nắng nóng lại vừa ẩm ướt, lao động nhiều giờ ngoài trời nắng nóng dễ gây sốc nhiệt. Nếu đồng nghiệp bị sốc nhiệt thì nên xử trí như thế nào?



What to do when suffering from a heat-related injury?



Summers in Taiwan are hot and humid, and working a manual job outdoors for an extended period of time can lead to heat-related injuries.

If such a situation happens to a workmate, what are the best treatments to reduce injury?

- 

1 Move the workmate to a shaded area and remove his shirt and trousers
- 

2 If the workmate vomits, turn him on his side to avoid choking
- 

3 Drink cold water with salt in it or an electrolyte drink
- 

4 Fan the workmate while placing a towel soaked in ice water over his neck, armpit or groin to help him cool down