

熱傷害 預防3要點



室外高溫容易造成熱傷害，其中熱中暑有高達80%死亡率，遵守3個要點讓你避免熱傷害

保持涼爽

穿著淺色、輕便透氣衣物，儘量待在室內或有遮蔽的陰涼處，避免在上午10點至下午2點曝曬於陽光下

POINT 1

補充水分

隨時補充水分，戶外工作者或運動者應每小時補充2至4杯水 (1杯為240.C.C)

POINT 2

提高警覺

戶外工作者隨時留意自身及同事的身體狀況，室內密閉高溫環境者，須注意通風及水分補充，照護相關工作者須注意，長者溫度調節能力較差，儘量讓長者待在室內涼爽地方或通風處

POINT 3

3 เคล็ดลับ

ป้องกันอันตราย จากความร้อน



อุณหภูมิสูงกลางแจ้งมักก่อให้เกิดอันตรายจากความร้อน ในจำนวนนี้โรคลมแดดมีอัตราการเสียชีวิตสูงถึง 80% ปฏิบัติตาม 3 เคล็ดลับนี้ช่วยป้องกันอันตรายจากความร้อนได้



รักษาความเย็นสบาย



สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน โปร่งสบายและมีการระบายอากาศได้ดี พยายามอยู่ในที่ร่มหรือภายในอาคาร หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้งในช่วงเวลา

10.00-14.00 น.

POINT 1

ดื่มน้ำให้เพียงพอ



ดื่มน้ำบ่อยๆ ผู้ที่ทำงานหรือออกกำลังกายกลางแจ้งควรดื่มน้ำ 2-4 แก้วต่อชั่วโมง (1 แก้วเท่ากับ 240 ซีซี)

POINT 2

เพิ่มความระมัดระวัง



ผู้ที่ทำงานกลางแจ้งต้องหมั่นระมัดระวังสภาพร่างกายของตนเองและเพื่อนร่วมงาน ผู้ที่ทำงานในสภาพแวดล้อมปิดมิดชิดและอุณหภูมิสูงต้องหมั่นสังเกต

การถ่ายเทอากาศและดื่มน้ำบ่อยๆ ผู้ที่ทำงานด้านการดูแลผู้สูงอายุต้องระมัดระวัง ผู้สูงอายุมักปรับตัวตามการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิได้ไม่ดีนัก พยายามให้ผู้สูงอายุอยู่ในห้องที่อากาศเย็นสบายหรือมีการถ่ายเทอากาศที่ดี

POINT 3



3 Poin Utama Mencegah Heat Injury



Suhu panas di luar ruangan mudah mengakibatkan heat injury (cedera karena suhu panas), di antaranya heat stroke (serangan panas) yang tingkat kematian mencapai 80%, dengan mematuhi 3 poin utama menghindarkan Anda dari heat injury.

Menjaga kondisi tetap sejuk



Memakai pakaian berwarna terang, berbahan ringan dan menyerap keringat, sedapat mungkin tetap berada di dalam ruang atau tempat yang teduh, menghindari berjemur di bawah sinar matahari pada waktu antara pukul 10 pagi hingga pukul 2 sore.

POINT 1

Mencukupi asupan air



Senantiasa memenuhi kebutuhan air minum. Mereka yang bekerja atau berolahraga di luar ruangan harus memenuhi asupan air minum setiap jam antara 2 hingga 4 gelas air (1 gelas 240cc)

POINT 2

Tingkatkan kewaspadaan



Mereka yang bekerja di luar ruangan harus senantiasa memerhatikan kondisi tubuh diri sendiri dan rekan kerja. Mereka yang bekerja di lingkungan kerja dalam ruang bersuhu tinggi dan tertutup dalam jangka panjang, harus memerhatikan ventilasi dan pemenuhan kebutuhan air. Bagi mereka yang pekerjaannya berkaitan dengan perawatan, harus perhatikan bahwa penyesuaian suhu tubuh dari lansia lebih kurang, untuk itu sedapat mungkin menempatkan lansia di dalam ruang yang sejuk atau berventilasi yang baik

POINT 3

3 điểm chính Phòng ngừa tổn thương do nhiệt



Nhiệt độ cao ngoài trời dễ gây thương tích do nhiệt, trong đó sốc nhiệt có tỷ lệ tử vong lên tới 80%. Hãy tuân thủ 3 điểm chính sau đây để tránh bị tổn thương do nhiệt.

Giữ mát mẽ



Mặc quần áo sáng màu, nhẹ và thoáng khí, tốt nhất nên ở trong nhà hoặc ở nơi râm mát, tránh tiếp xúc với ánh nắng mặt trời từ 10 giờ sáng đến 2 giờ chiều.

POINT 1

Bổ sung nước



Bổ sung nước bất cứ lúc nào. Những người làm việc ngoài trời hoặc vận động viên nên bổ sung 2 đến 4 cốc nước mỗi giờ (1 cốc là 240 ml.)

POINT 2

Tăng cường cảnh giác



Những người làm việc ngoài trời phải luôn chú ý đến tình trạng thể chất của bản thân và đồng nghiệp. Những người làm việc trong môi trường nhiệt độ trong phòng kín phải chú ý đến việc thông gió và bổ sung nước. Nhân viên chăm sóc nên lưu ý, người cao tuổi có khả năng kiểm soát và điều chỉnh nhiệt độ cơ thể bị giảm đi, nên cố gắng để người cao tuổi ở trong nhà ở nơi mát mẽ hoặc thông thoáng.

POINT 3

Heat injury prevention



3 approaches

In Taiwan, excessive outdoor temperatures can easily lead to heat injuries and heat stroke has a fatality rate of up to 80%. Follow the three approaches below to avoid heat injury



Remain cool

Wear **light colored clothes, light and breathable clothing**, where possible remain indoors or in shaded cool areas. Try to **avoid being in direct sunlight from 10am to 2pm**.

POINT 1

Remain hydrated

Be sure to drink enough fluids. Anyone working or exercising outdoors should drink **2-4 glasses of water each hour** (240cc per glass).

POINT 2

Enhance awareness

Individuals working outdoors should pay attention to the physical wellbeing of themselves and their colleagues. Anyone in an enclosed high temperature indoor environment should pay attention to **ventilation and remaining hydrated**. Individuals engaged in care work should be aware that **seniors find it harder to adapt to high temperatures**, and where possible ensure they remain in **indoor locations that are cool and well ventilated**.

POINT 3