

夏日炎炎 注意預防中暑

據報近期內有農民於農作場所發生疑似中暑熱衰竭致死之意外事件，請農民於從事農務時，應注意氣候變化及身心狀況，以防意外發生。行政院衛生署國民健康局提供預防中暑相關防救事宜，說明如下：

- (一) 中暑之定義：因長時間陽光曝曬或處在高溫的環境中，體溫調節機轉失去作用，導致體溫上升。症狀：皮膚乾熱、潮紅、流汗不多、體溫超過40.5℃；暈厥、昏迷、癲癇發作、失序、暴躁。
- (二) 熱衰竭之定義：在熱環境中，體內水分與鹽份流失過多，體內的循環系統無法維持正常功能時，呈現休克的狀態。症狀：皮膚濕冷、蒼白；精疲力盡、虛弱無力。
- (三) 中暑與熱衰竭之基本照護：1.病患躺至陰涼處。2.把腳抬高。3.搨風以降低病患的體溫。4.用水擦拭身體。5.於病患意識清楚時補充水分。
- (四) 中暑之預防：在炎熱的環境下工作或從事劇烈的活動，應穿著通風及防曬的衣服，適時補充水分與鹽分，注意適當的休息，並避免在陽光下太久。
- (五) 中暑之處置：1.迅速將患者移往陰涼且通風良

好處，給予安靜舒適環境。2.放低頭部，鬆開衣服，並平躺休息。3.用水擦拭身體及搨風，以幫助患者降低體溫。4.按摩四肢肌肉，並注意患者意識狀態。5.如有嘔吐現象，應讓患者側躺，以保持呼吸暢通，避免嘔吐物吸入造成呼吸道阻塞導致吸入性肺炎。6.盡快送醫（可撥打119或自行送醫）：情況未改善而仍有意識不清、甚至昏迷、嘔吐、虛脫、休克之現象，應採右側臥姿勢，並立即轉送醫院進一步處理。7.特別注意：千萬不可自行服食一般的退燒藥（如普拿疼、阿斯匹靈等）或採用酒精拭浴。

- (六) 發生熱衰竭之處理方法：1.應儘快到陰涼處所，躺下休息。2.讓痙攣的肌肉休息，避免強力拉扯。3.足部稍微抬高，並鬆脫身上衣物。4.意識清醒者可給予含少許鹽的冷開水或電解質飲料。5.事後最好能休息1至3天，持續補充鹽分並避免劇烈的運動或工作。6.送醫接受進一步的醫療照顧（必要時由靜脈補充電解質及水分）。7.觀察轉變成中暑之可能性。

苗栗區農業改良場關心您！！