

對抗熱傷害



hhtur uqun kntlaxan

想享受盛夏時光，又不想被熱傷害所苦，一定要懂得

Tblaiq jiyax rbagan, saw aji uqun kntlaxan, ida asi ka mkla euda

預防熱傷害撇步 123

gayal23

撇步 1 多喝白開水

Tg1 Ququ mimah qsiya

要定時喝!不要等到口渴才喝。

Gmjiyax mimah qsiya ! iya bitaq mhuaw do hana mimah



飲用室溫的水

Imah qsiya meuxul



運動前 2-3 個小時喝水 500cc。

Lglug pkbrax hiyi brah 2-3 tuki siida, imah 500cc qsiya.



運動前、運動中，每 10 至 20 分鐘喝 200 至 300cc。

Brah lglug pkbrax hiyi ni ska lglug pkbrax hiyi o spgani paah maxal spngan ni bitaq empusal spngan mimah qsiya 200-300cc



不喝含酒精及含大量糖份的飲料。

Iya imah sinaw ni gmaxan lala msibus ka mahun



醫囑限制喝水量的病友，應詢問喝多少量為宜。

Saw ka mnarux o, qbahang kari empsapuh qhnu ka qsiya mahun

撇步 2 選對時地

Tg2 Kla gmaaw jikan ni nniqan



溫度濕度都要緊!

Qlhangi bi ka mtleetu ni mtalux



選擇氣溫較低的日期或樹蔭下進行戶外運動。

Qmaaw jikan mtleetu hari ni ptsasaw truma qhuni lglug pkbiyax hiyi



戶外活動儘量安排在早晨或傍晚。

Mniq ngangut lmlug o bkug jikan mgrbu ni gbiyan



避免將小孩單獨留在車內或是密閉空間，

Iya bi dmeanak hmici laqi mniq kska tdruy ni sapah ungat rhngu



濕度過高的環境也可能導致中暑。

Saw squwisan ka llingay o mangal bi ptghbhuk

撇步 3 注意穿戴 Tg3 qlahang plukus



吸濕排汗與防曬!
Phrnasi ka mring ni htur thidaw!



穿著輕便、淺色、透氣、吸水與排汗功能佳的衣物。
Plukus lukus lhkah, lhang, pcsngiya, tduwa hrinas mring.



戴太陽眼鏡、寬邊帽及擦防曬乳。
Powsa lihaw dowrig qruy hidaw, pqbubu ni srus kurimu(日借).



穿著支撐力佳、質輕且防水透氣的運動鞋。
Powsa kuce(日借)mgdhug, lhkah, pcsngiya ni duwa htur qsiya.

誰容易發生中暑?

Ima ka mngal bi ptghbhuk?

在高溫高濕環境下進行勞動或運動的人、高樓層住戶、老人、小孩、精神疾病患者、心肺疾病患者、行動不便及生活無法自理者。

Qmeepah kska mtalux ni squwisan llingay ka seejiq, mniq ska sapah paru tntunan, rdrudan, laqi, mnarux lnglungan, mnarux baraq, ini tduwa lmglug ni klawa hiya nanak.

如果身旁的人出現了體溫高於 40°C、脫水、肌肉痠鬱、情緒不穩的症狀,代表可能發生中暑了!

此時,可以迅速離開高溫的環境,設法降低其體溫,解開束縛的衣服,用毛巾或海綿浸水拍拭身體,或是在其身上擦水並搨風,並儘速就醫。

Nasi niqan kntlaxan 40°C ka kiyi su, mdngu, mtquduh, ini tgdhug ka lnglungan na, saw kiya do, maa ptghbhuk da!

Kiya ni, latat nhari ka llingay kntlaxan, lhlah ka lukus na ni saw mha mlih ka talux hiyi na, duuy trak rmbgan qsiya, smrus hiyi na, aji uri o srsi qsiya ni sbgihur, nhari powsa pspuhan.

更多資料可參考 <http://www.hpa.gov.tw>

Lala bi ka rsuhan patas tduwa qmita <http://www.hpa.gov.tw>

守護健康

klawa skbrax hiyi

衛生福利部 國民健康署

Qpahan brihan qqlahang knsdan ni skbrax hiyi klwaan

Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

台灣急診醫學會

Qmpringan spuahan tgeaguh mnarux Taywang

委託社團法人台灣急診醫學會 製作

psealu Qmpringan seejiq pnegaya smalu

本宣導單張經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應

ppgarang pgkla sadu nii o pnaah Qpahan kkbiyax hiyi htur snliqan

lumak pusu psslian pila