

如何避免 熱危害發生

前線人員穿著全套個人防護設備 (PPE) 時數越長時，越容易造成身體溫度調節不佳而造成熱危害。而熱危害可能導致熱衰竭甚至熱中暑而產生生命危險。

熱危害

熱衰竭

症狀

體溫37度 - 40度
頭痛、頭暈
肌肉痙攣
噁心想吐
蒼白、皮膚濕潤
脈搏虛弱

熱中暑

症狀

體溫40度以上
失去意識
癲癇
嘔吐
溫熱、皮膚乾燥
心跳快速

有昏迷與
致命風險！

為了避免上述情況發生，您可以事先做一些事來避免

工作之前

選擇合適的防護衣

- 依據工作內容選擇合適的防護衣
- 確認規格表上的水氣穿透率(MVTR)及濕阻抗指數(Ret)，來確認防護衣的透氣度

工作前先降溫

- 穿著防護衣前先喝些冷飲或冰水，降低身體核心溫度
- 減少防護衣下的衣服件數來達到降溫效果

工作時特別注意

定期休息

- 隨環境溫度升高而延長休息時間，足夠的休息時數可以讓身體充分散熱

補充水份

- 準備乾淨的飲用水給他們補充身體流失的水份

如果熱衰竭/熱中暑真的發生怎麼辦？

熱衰竭

- 移至涼爽處休息
- 除去多餘衣物
- 讓皮膚吹風
- 覆蓋濕涼的毛巾或衣物
- 多喝水補充水分



熱中暑

- 撥打當地急救號碼
- 移至涼爽處休息
- 除去多餘衣物
- 皮膚上撒水
- 腋下置放冰袋

當您需要長時間的穿著全套防護設備，尤其是夏季時，周全的準備是很重要的。做好萬全的準備上工才能安全回家。



COVERALL
ACADEMY