

# 透過預防中暑×防止感染新冠肺炎 讓「新生活樣式」更健康！

「新生活樣式」意指：融入防範感染新型冠狀病毒的三個基本事項 ①確保身體距離 ②佩戴口罩  
③洗手與避開「三密（密集、密切接觸、密閉）」等的日常生活。

## 注意 佩戴口罩會增加中暑的風險

佩戴口罩時皮膚較不易散熱，體溫難以調節，可能在無意間導致脫水等症狀。  
因此必須兼顧避免熱暑、攝取水分等「預防中暑」事項，以及口罩、換氣等的「新生活樣式」。



## 為了預防中暑 請脫下口罩

勿忘做好  
病毒感染  
對策



在室外  
與他人相隔2公尺  
(充分的距離)  
以上時

## 佩戴口罩時



請避免激烈運動

即使口不渴  
也請勤補充水分



氣溫、濕度高時

請特別注意





## 請避免熱暑

- 涼爽的服裝、陽傘或帽子
- 身體只要稍有不適，即移動至涼爽的場所
- 若無法移動至室內涼爽之處，在室外時即移動至陰涼處



## 即使口不渴也請勤補充水分



每小時攝取  
水杯1杯

入浴前後與起床後  
也先補充水分

· 每日攝取標準  
1.2L (公升)



寶特瓶  
500mL 2.5瓶



水杯約6杯



- 大量排汗時勿忘同時補充鹽分



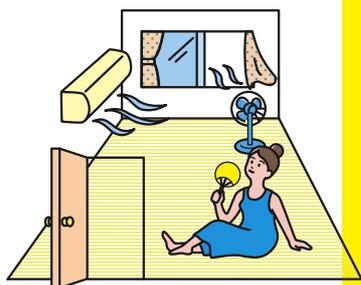
## 開空調時也請勤換氣 (不需要關閉空調)

**注意**

一般家庭用空調只會讓室內空氣循環，不會進行換氣

- 開啟2處門窗等
- 兼用電風扇或換氣扇

- 換氣後，請勤重新設定空調的溫度



## 請培養適應炎熱的體力 並從日常開始調養身體狀況

- 為了適應炎熱，天氣剛轉熱的時期，在合理範圍內從事適度的運動 (每天約30分鐘，運動強度為在「稍微炎熱的環境」下感覺「稍微累」的程度)



勿忘補充水分!

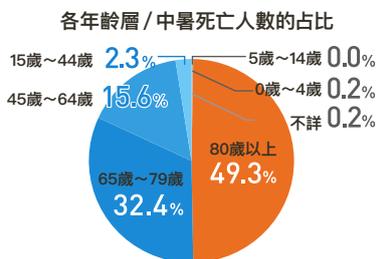
- 在每天早晨等固定時間量測體溫與確認健康狀況
- 身體狀況不佳時勿逞強，請在自家靜養

## 事前必備知識 關於中暑的重要事項



發布中暑警戒警報時  
請徹底採取預防中暑的行動!

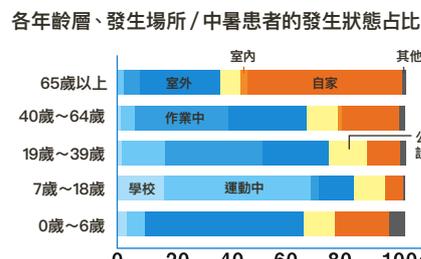
原則上中止運動。請盡量避免外出，移動至涼爽的室內。



出處：「因中暑導致死亡的人數 人口動態統計2019年」厚生勞動省

因中暑導致死亡的人當中  
約8成都是高齡人士

雖然80歲以上約占半數，但年輕世代也必須留意。



出處：「急救搬送數據所示的中暑患者增加」國立環境研究所 2009年

高齡人士的中暑  
半數以上都發生在自家

高齡人士的自家請保持涼爽，年輕世代在室外作業、運動時也必須留意。

高齡人士、孩童、殘障人士較容易中暑，請多加留意。  
周圍的人也請積極關心問候。