



預防中暑 × 防止感染新冠肺炎

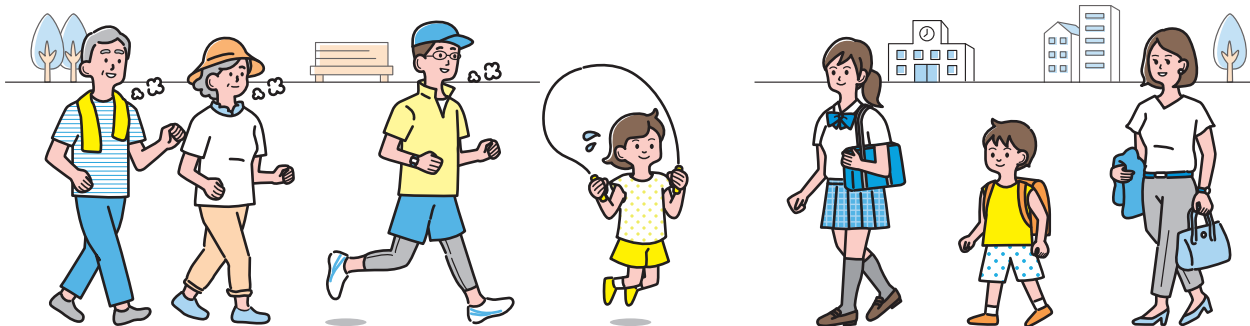
為了預防中暑， 在室外時請摘下口罩

在室外佩戴口罩，將增加中暑的風險

尤其在運動時，請記得摘下口罩



在戶外散步或跑步、通勤、通學等時，
不必佩戴口罩



- 可確保與他人間的距離（2公尺以上），且幾乎不交談時，不必佩戴口罩。
- 佩戴口罩時，若室內中暑風險較高時，請透過使用空調、電風扇或換氣，調整溫度與濕度，避開炎熱，隨時補充水分。





請避開炎熱

- 涼爽的服裝、陽傘或帽子
- 身體只要稍有不適，即移動至涼爽之處
- 若無法移動至室內涼爽之處，在室外也請前往陰涼處



即使不口渴，也請隨時補充水分



每小時攝取
1杯水量



入浴前後與起床後
也先補充水分

• 每日攝取標準
1.2L(公升)

水杯
約6杯



- 大量排汗時勿忘補充鹽分



使用空調時也請勤加換氣

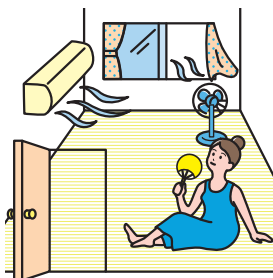
(不需要關閉空調)

注意

一般家用空調只會促進室內空氣循環，
不會進行換氣

- 開啟2處門窗等
- 搭配使用電風扇或換氣扇

- 換氣後，請勤加調整空調的溫度



請培養適應炎熱的體力，並從平時開始調養身體狀況

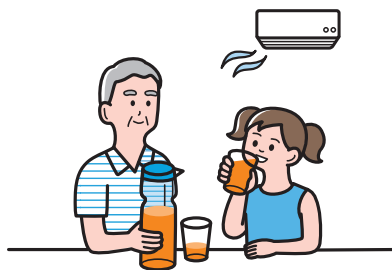
- 為了適應炎熱，從天氣開始轉熱時，在合理範圍內適度地運動（在「稍微炎熱的環境」下以感覺「稍微累」的程度，每天運動30分鐘左右）

勿忘補充
水分！



- 在每天早晨等固定時間測量體溫與確認健康狀況
- 身體狀況不佳時，請勿勉強，在家靜養

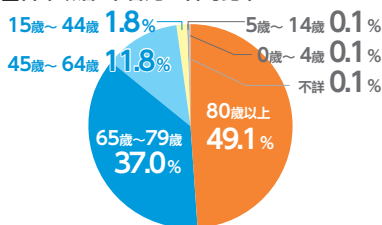
須知事項關於中暑的重要資訊



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，
前往涼爽的室內。

■各年齡層/中暑死亡者的比率

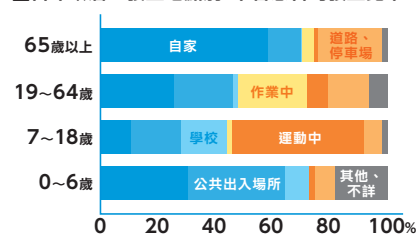


出處：厚生勞動省《人口動態統計（2020年）》

因中暑導致死亡者中 約9成為老年人

雖然80歲以上約占半數，
但年輕人也必須留意。

■各年齡層、發生地點別/中暑患者的發生比率



出處：根據國立環境研究所《中暑患者速報（2015年）》製作

老年人的中暑 半數以上都發生於自宅

老年人請保持自家涼爽，
年輕人在作業、運動時也必須留意。

老年人、孩童、身心障礙人士較易中暑，請多加留意。

身邊人員也請主動關心問候。