

花蓮縣政府 函

地址：97001花蓮市府前路17號
承辦人：呂蘭英
傳真：03-8462790
電話：03-8462860#355
電子信箱：oiasmi@nt.hl.gov.tw

受文者：花蓮縣壽豐鄉水璉國民小學

發文日期：中華民國107年6月29日
發文字號：府教體字第1070123646號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：

主旨：轉知交通部中央氣象局規劃自本（107）年6月15日起於氣象預報增加「高溫資訊」發布，請加強預防熱傷害之衛生教育宣導，請查照。

說明：

- 一、依據教育部國民及學前教育署107年6月26日臺教國署學字第1070068377號函辦理。
- 二、該局規劃自旨述日起，每日17時發布各縣市隔日之高溫資訊，並依當日監測情形修正：
 - （一）黃燈：最高氣溫達攝氏36度以上。
 - （二）橙燈：最高氣溫達攝氏36度以上，且持續3天以上；或最高氣溫達攝氏38度以上。
 - （三）紅燈：最高氣溫達攝氏38度以上，且持續3天以上。
 - （四）前述高溫資訊，於該局網站（<http://www.cwb.gov.tw>）、「生活氣象」APP及Facebook「報天氣」粉絲專頁等處揭露。
- 三、為避免高溫危害教職員工生健康，請貴校運用導師時間、行政會議等各項集會與網站、校刊、跑馬燈等相關媒介進

107/06/29





行個人防護衛教宣導，評估減少、調整或停止戶外課程活動，並注意高危險群人員身體狀況；如出現熱傷害徵兆，應儘速離開高溫環境，並施予緊急處置及送醫。說明如下：

（一）一般預防措施：

- 1、保持涼爽：穿著輕便、淺色、寬鬆、透氣的衣服；儘可能待在室內涼爽、通風或有空調之處；室內可加裝遮光裝置，避免陽光直接照射，並關掉非必要電器設備，避免產生更多熱量。
- 2、補充水分：不論活動程度如何，應隨時補充水分，養成每天喝足白開水之習慣，並可多吃蔬果；戶外工作或運動者建議每小時補充2至4杯（1杯為240c. c.）白開水；惟醫囑限制少量者，應與醫師確認應喝多少為宜。另應避免補充太過冰冷之白開水，以及含酒精或大量糖分之飲料。
- 3、戶外活動防護：利用寬邊帽或陽傘避免陽光直射臉、耳朵及脖子；選擇檢驗合格及適合臉型之太陽眼鏡以保護眼睛，並穿著舒適之棉質衣服或防紫外線照射之功能性衣服等，且於運動後更換乾爽衣服；外出前20分鐘建議使用防水且SPF（Sun Protection Factor）防曬係數30或更高防曬係數之防曬乳，並每2小時補充1次，並自備水瓶定時喝水。
- 4、提高警覺：應隨時留意自己及身邊同學、同事之身體狀況，適當休息並補充水分，避免中午高溫時段外出，如必須於室外移動，建議採必要防護措施，並注意



氣象局天氣預報，選擇氣溫較低之日期安排戶外活動。隨時了解室內溫度，應檢查校內空調相關設備是否正常運作。

(二) 高危險群應加強防範：高危險群人員（包含65歲以上長者、嬰幼兒、孕產婦、戶外工作者、密閉空間工作者、運動員、慢性病患者、代謝疾病者、精神疾病患者、行動不便或生活無法自理、服用特定藥物、肥胖者等）因生理機能、工作環境、運動及服用藥物等因素，更易受到熱傷害，爰須加強注意環境溫度、身體狀況及補充水分等。

(三) 緊急處置：如出現體溫升高、皮膚乾熱變紅、心跳加速，以及嚴重者徵兆，如無法流汗、頭痛、頭暈、噁心、嘔吐，甚至神智混亂、抽筋、昏迷等情形，應依「蔭涼」、「脫衣」、「散熱」、「喝水」、「送醫」急救5步驟，自行或協助該員迅速離開高溫環境，鬆脫衣物、用水擦拭身體或搨風等方式設法降低體溫，意識清醒者給予加少許鹽之冷開水或稀釋電解質飲料，並儘快就醫。

四、相關預防資訊可逕至衛生福利部國民健康署「預防熱傷害傳播專區」下載參閱，網址：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=440>，內容如下：

(一) 如需了解熱傷害產生、預防及處置完整資訊，可參閱預防熱傷害專文及「高溫？熱傷害？你需要知道的事！」。

(二) 預防措施宣導可運用「熱傷害自我保護懶人包」。

(三) 緊急處置宣導可運用「熱傷害別來 急救5步驟懶人包」。

五、有關上述高溫資訊、宣導資料，以及學校、幼兒園交通車載運學生學童之相關注意事項請逕至前項網站之專文查詢。

正本：本縣各公立國民中-小學、慈濟學校財團法人慈濟大學附屬高級中學國中部、花蓮縣私立海星高級中學國中部、慈濟學校財團法人慈濟大學附屬高級中學國小部、花蓮縣私立海星國民小學、花蓮縣立體育高級中等學校

副本：本府教育處

