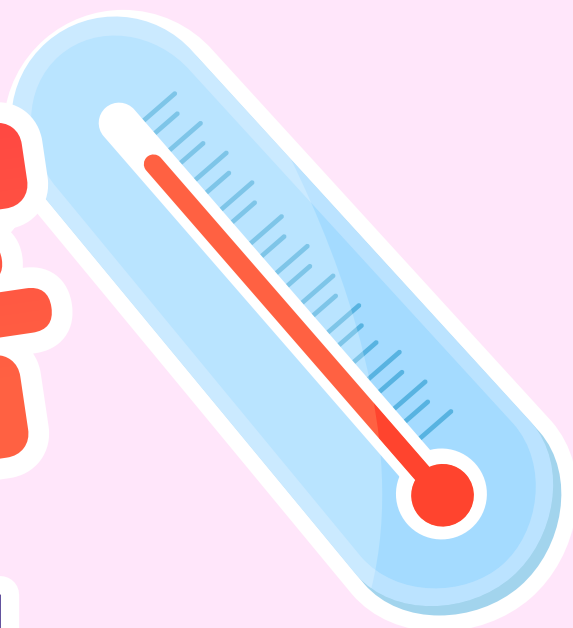


熱傷害 急救5步驟



若有人感到頭暈意識不清、身體發紅發熱，甚至體溫高於40度，你應該這樣做！

蔭涼



將患者從高熱環境中移至蔭涼通風處

STEP 1

脫衣



鬆脫衣物，將腳抬高平躺休息（若有嘔吐現象則側躺，保持呼吸道暢通）

STEP 2

散熱



全身皮膚噴灑水，儘速通風以促進流汗，將毛巾包覆冰塊或冰涼飲料罐放至頸部、腋窩及鼠蹊部

STEP 3

喝水



意識清醒者可補充稀釋的運動飲料，或加少許鹽的冷開水，患者意識不清時，不可給予飲水

STEP 4

送醫



儘快撥打119或自行送醫

STEP 5



HEATSTROKE

夏季溫度高
容易造成熱傷害
其中熱中暑
有高達80%死亡率

5 heat injury response measures




If you feel dizzy, confused, physically overheated or your temperature exceeds 40 degrees Celsius follow the measures below:

Shade



Take an individual suffering from heat injury from a high temperature environment and place them in a shaded and well-ventilated area

STEP 1

Undress



Loosen or take off items of clothing, elevate your legs, lie flat and rest (if you vomit lie on your side and make sure your airway remains clear)

STEP 2

Heat dissipation



Spray water over your body and ventilate as quickly as possible to promote sweating. Wrap ice cubes in a towel or take a canned iced drink and press it to your neck, armpit and groin area.

STEP 3

Drink water



If clear headed drink a diluted sports drinks or cold water with a little salt. When individuals are confused do not give them water to drink.

STEP 4

Go to hospital



Call 119 or take the individual suffering from suspected heat injury to a local hospital.

STEP 5



HEATSTROKE

During the summer in Taiwan the high temperature can easily cause heat injuries. Be aware, the fatality rate from heat stroke is as high as 80%.

5 Langkah Pertolongan Darurat Heat Injury

Apabila ada orang yang merasa kepala pusing dan tidak sadarkan diri, tubuhnya memerah dan panas, bahkan suhu tubuhnya mencapai 40°C, kita seharusnya melakukan seperti ini!



Berteduh



Pindahkan penderita dari tempat yang panas ke tempat yang teduh dengan ventilasi udara yang baik

STEP 1

Lepaskan pakaian



Longgarkan atau lepaskan pakaian, istirahatkan berbaring dengan kaki ditinggikan (jika ada gejala muntah maka posisikan dengan berbaring miring agar saluran pernapasan tetap lancar)

STEP 2

Hilangkan panas



Semprotkan air ke seluruh kulit tubuh, secepatnya memberikan ventilasi udara agar dapat berkeringat, gunakan handuk untuk membungkus es batu atau minuman kaleng dingin dan meletakkannya pada bagian leher, ketiak dan selangkangan penderita

STEP 3

Minum air



Penderita yang masih dalam keadaan sadar bisa diberikan minuman olahraga yang diencerkan atau air putih dingin yang diberikan sedikit garam. Penderita yang tidak sadarkan diri tidak boleh diberi minum air

STEP 4

Antar ke dokter



Segera hubungi 119 atau mengantarnya sendiri ke dokter

STEP 5



HEATSTROKE

Suhu panas di musim panas mudah menyebabkan timbulnya heat injury, di antaranya tingkat kematian sengatan panas bisa mencapai 80%

5 bước cấp cứu chấn thương do nhiệt

Nếu có ai đó cảm thấy chóng mặt, bất tỉnh, đỏ bừng và nóng, hoặc thậm chí nhiệt độ cơ thể trên 40 độ, bạn nên làm như thế này.



Bóng râm



Di chuyển bệnh nhân từ môi trường có nhiệt độ cao đến nơi thoáng mát.

STEP 1

Cởi quần áo



Nới lỏng quần áo, kê cao chân và nằm thẳng nghỉ ngơi (nếu có hiện tượng nôn mửa thì hãy nằm nghiêng, để đường hô hấp được thông thoáng).

STEP 2

Tản nhiệt



Xịt nước lên da khắp cơ thể và thông gió càng nhanh càng tốt để thúc đẩy tiết mồ hôi. Quấn khăn bằng đá viên hoặc lon nước lạnh rồi chườm lên cổ, nách và háng.

STEP 3

Uống nước



Người còn tỉnh có thể bổ sung nước uống thể thao pha loãng hoặc nước lạnh có chút muối. Không cho uống nước khi người bệnh bất tỉnh.

STEP 4

Đưa đi khám



Nhanh chóng gọi 119 hoặc tự mình đưa đi khám bác sĩ.

STEP 5

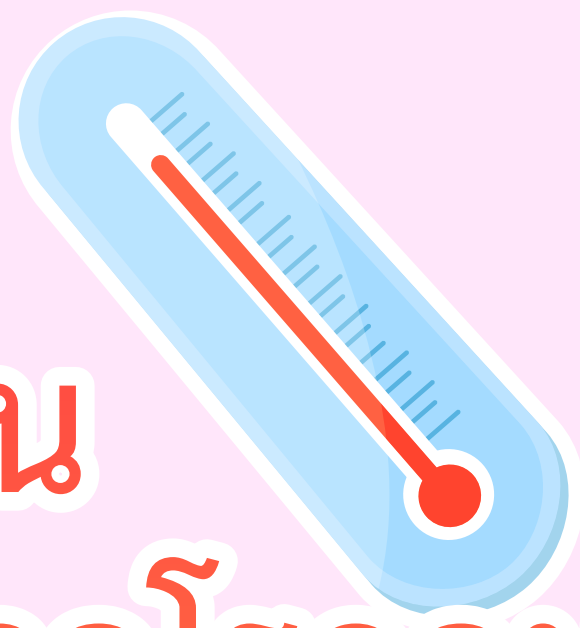


HEATSTROKE

Mùa hè nhiệt độ cao dễ gây chấn thương do nhiệt. Trong đó, sốc nhiệt có tỷ lệ tử vong lên đến 80%



5 ขั้นตอน ปฐมพยาบาลโรคลมแดด



วิงเวียนศีรษะ ไม่รู้สึกตัว ตัวร้อนผิวหนังเปลี่ยนเป็นสีแดง
อุณหภูมิร่างกายสูงกว่า 40 องศา ต้องปฏิบัติดังต่อไปนี้ !



ย้ายเข้าที่ร่ม



ย้ายผู้ป่วยออกจาก
สถานที่ที่อากาศ
ร้อนไปยังที่ร่มที่
อากาศถ่ายเทสะดวก

STEP 1

ถอดเสื้อผ้า



คลายเสื้อผ้าที่รัดแน่น
ออกนอนหงาย ยกขา
สูงทั้งสองข้าง (หาก
อาเจียนให้นอน
ตะแคงเพื่อให้
หายใจได้สะดวก)

STEP 2

ระบายความร้อน



พรมน้ำเย็นทั่วร่างกาย
และนำผู้ป่วยไปยังที่ที่
อากาศถ่ายเทสะดวก
เพื่อเร่งให้เหงื่อออก
ใช้ผ้าขนหนูห่อก่อน
น้ำแข็งหรือกระป๋อง
เครื่องดื่มแช่เย็น
ประคบตามศีรษะ
รักแร้และขาหนีบ

STEP 3

ดื่มน้ำ



ผู้ป่วยที่ยังรู้สึกตัว
สามารถดื่มเครื่องดื่ม
ดื่มเกลือแร่หรือน้ำ
เย็นผสมเกลือ
เล็กน้อย กรณี
ผู้ป่วยไม่รู้สึกตัว
ห้ามให้ดื่มน้ำ

STEP 4

ส่งโรงพยาบาล



รีบโทรแจ้ง 119 หรือ
นำส่งโรงพยาบาล

STEP 5



HEATSTROKE

ฤดูร้อนอากาศร้อนและ
อุณหภูมิสูง มักเจ็บป่วย
จากความร้อนได้ง่าย
ในจำนวนนี้โรคลม
แดดมีอัตราการ
เสียชีวิตสูงถึง 80%

