

新竹市所屬學校戶外活動預防高溫(高濕)實施處理原則

一、目的

為避免學生於進行戶外教學活動時，因天氣高溫(高濕)因素造成身體不適之情節發生，並讓教師能依天氣狀況選擇適當教學場所及適當安排活動時間，特訂定本原則。

二、處理原則：

(一)時間：

1. 應儘量減少午後高溫時段的戶外活動，尤以盛夏 6 至 9 月期間天候酷熱季節。
2. 安排戶外教學課程時，盡可能避開在上午 10 點至下午 2 點進行。

(二)氣溫：

1. 溫度 32 度以上, 相對濕度常達 80%以上，即應注意戶外活動活動方式、場地及時間的安排；氣溫達 36°C 以上，減少戶外活動，避免劇烈運動；氣溫達 36°C 以上且持續 3 日以上或氣溫達 38°C 以上，避免非必要的戶外活動、運動；氣溫達 38°C 以上且持續 3 日以上，避免戶外活動。
2. 安排戶外活動要注意防曬，並保持充足的飲水。

(三)地點：

1. 避免於密閉或通氣不良之戶外活動環境，較易因散熱差而誘發體溫驟升，導致中暑等熱傷害發生。
2. 選擇適當之活動場所或適當之活動課程內容，避免學生直接曝露於烈日之下。

(四)其他：

1. 避免暴露於高溫濕度環境, 執行高體能負荷的活動, 穿著悶熱不通氣的服裝。
2. 戶外活動建議學生穿著輕便寬鬆、透氣性能良好、色淺的衣服，加強個人防護戴遮陽帽避免陽光直射臉、耳朵以及脖子，飲用足夠水份。
3. 於活動中隨時注意學生身體狀況及場地是否受高溫而影響安全性，並請適時提醒學生注意水份補充(少量、多次、慢慢喝)，勿以冰品飲料代替水，一旦感到不適就應即時休息，避免發生中暑等情節。
4. 注意中暑高危險群(肥胖、感冒藥服藥中、空腹、疲勞等)學生狀況的掌握，每 50 分鐘休息 10 分鐘，並在樹蔭下、多休息、多補充水分。

三、緊急應變：

- (一) 若有高燒、無汗、頭痛、頭暈、噁心、嘔吐、呼吸急促、暈眩、複視、意識不清、全身倦怠無力、肌肉酸痛、抽筋等身體不適症狀，務須立即通知隨隊醫護人員，並掌握「快速發現」、「快速降溫」、「快速送醫」之中暑處置要領。
- (二) 緊急處置五步驟「蔭涼」、「脫衣」、「散熱」、「喝水」、「送醫」：若發現學生有中暑現象應立即將移至陰涼、通風處休息，解除身上裝備並鬆開衣物，以冷水、冰塊或濕毛巾等淋濕擦拭全身（頸部、腋下、鼠蹊部散熱效果最佳），中暑學生意識清醒時提供含少許鹽分的冷開水或稀釋後電解質飲料（如運動飲料），使中暑學生體內的電解質與水分可趨於平衡。降溫同時，隨時注意學生情況，若情況未改善，快速送醫提供必要之醫療照顧。