

佈告欄或電子看板宣導訊息參考資料：

所轄民眾出入之政府辦公場所、電梯若有佈告欄或電子看板，可參考下列文字提醒民眾注意自我防護(擇一版本運用)：

(一)預防熱傷害3保：「保持涼爽、保持喝水、保持警覺」，如發現身體疑似出現熱傷害徵兆時，如體溫升高、皮膚乾熱變紅、心跳加速後，出現抽筋痙攣、噁心嘔吐、頭暈昏迷、神智混亂或無法流汗等嚴重症狀，務必儘速移至陰涼通風處、脫衣散熱、飲用微鹽開水或稀釋的電解質飲料，並迅速就醫。

○○○○○關心您！

(二)預防熱傷害3保：「保持涼爽、保持喝水、保持警覺」，如發現身體疑似出現熱傷害徵兆時，如體溫升高、皮膚乾熱變紅、心跳加速後，出現抽筋痙攣、噁心嘔吐、頭暈昏迷、神智混亂或無法流汗等嚴重症狀，務必進行急救5步驟：「陰涼、脫衣、散熱、喝水、送醫」。○○○○○關心您！

(三)預防熱傷害3保：「保持涼爽、保持喝水、保持警覺」，如發現身體疑似出現熱傷害徵兆時，請務必進行急救5步驟：「陰涼、脫衣、散熱、喝水、送醫」。○○○○○關心您！