

## 114 新北大露營醫護組宣導事項

- 1.請提醒團員於露營前適當修剪(腳)指甲，避免凍甲(甲溝炎)。(參考資料 1)
- 2.預防曬傷部分，可提醒團員使用防曬產品、戴帽子、涼感巾，並做好眼睛與嘴唇的防曬(攜帶太陽眼鏡、護唇膏保護)。
- 3.營隊中常發生學員因無法順利排便而腹痛，請提醒多吃水果多補充水分。如無便意時可適當於腹部按摩。
- 4.營地內行走時，為防腳趾受傷，可提醒學員穿著護趾型的涼鞋或拖鞋。
- 5 天氣是否容易引發中暑，可參考溫度與濕度(參考資料 2.3)，也可準備寶礦力粉、鹽，適時補充水分。出發前請提醒學員裝滿水壺，以避免到達營地時無法及時補水。
- 6.請團長確實掌握團員疾病史與相關身體狀況。醫護組人力有限，若有離開營區的模組活動，醫護組會派駐各一位 EMT 救護員和醫護組工作人員跟隨待命，處理學員活動中發生之意外。在營地時，也請團長協助若狀況輕微，請於團內自行處置或進行後續換藥，感謝各位團長。
- 7.醫護總站有一位醫師及各二位護理師與救護員待命，若遇重症或經醫師評估須送醫，將依距離遠近，後送至 1.貢寮區衛生所(澳底醫療救護中心) 2.礦工醫院 3.基隆長庚醫院。請提醒學員務必攜帶健保卡。

### 二、各團急救包內容物參考

(請自行斟酌團員人數與狀況，進行調整)

- 1.優碘：1 瓶
- 2.滅菌酒精棉片：10 片
- 3.無菌生理食鹽水(10ML)：5-10 瓶
- 4.滅菌棉支 3"、6"：各 2 包
- 5.滅菌紗布 (2x2 cm、3x3 cm、4x4 cm)：各一包
- 6.3M 紙膠：1 捲
- 7.彈性繃帶：1 捲
- 8.體溫計：1 隻
- 9.OK 繃(小、中)：各 1 盒
- 10.安全別針/三角巾：各 1
- 11.剪刀：1 支
- 12.口罩：1 包
- 13.酒精噴瓶：1 組
- 14.外用藥：蚊蟲咬傷藥、創傷用藥膏、曬傷凝露、濕疹藥膏。
- 15.消毒藥水(漂白水)：1 瓶
- 16.快篩試劑：酌量

### 參考資料

#### 1.凍甲預防與處理



#### 2.熱傷害自我保護懶人包



#### 3.認識酷熱指數

