

活動前注意事項

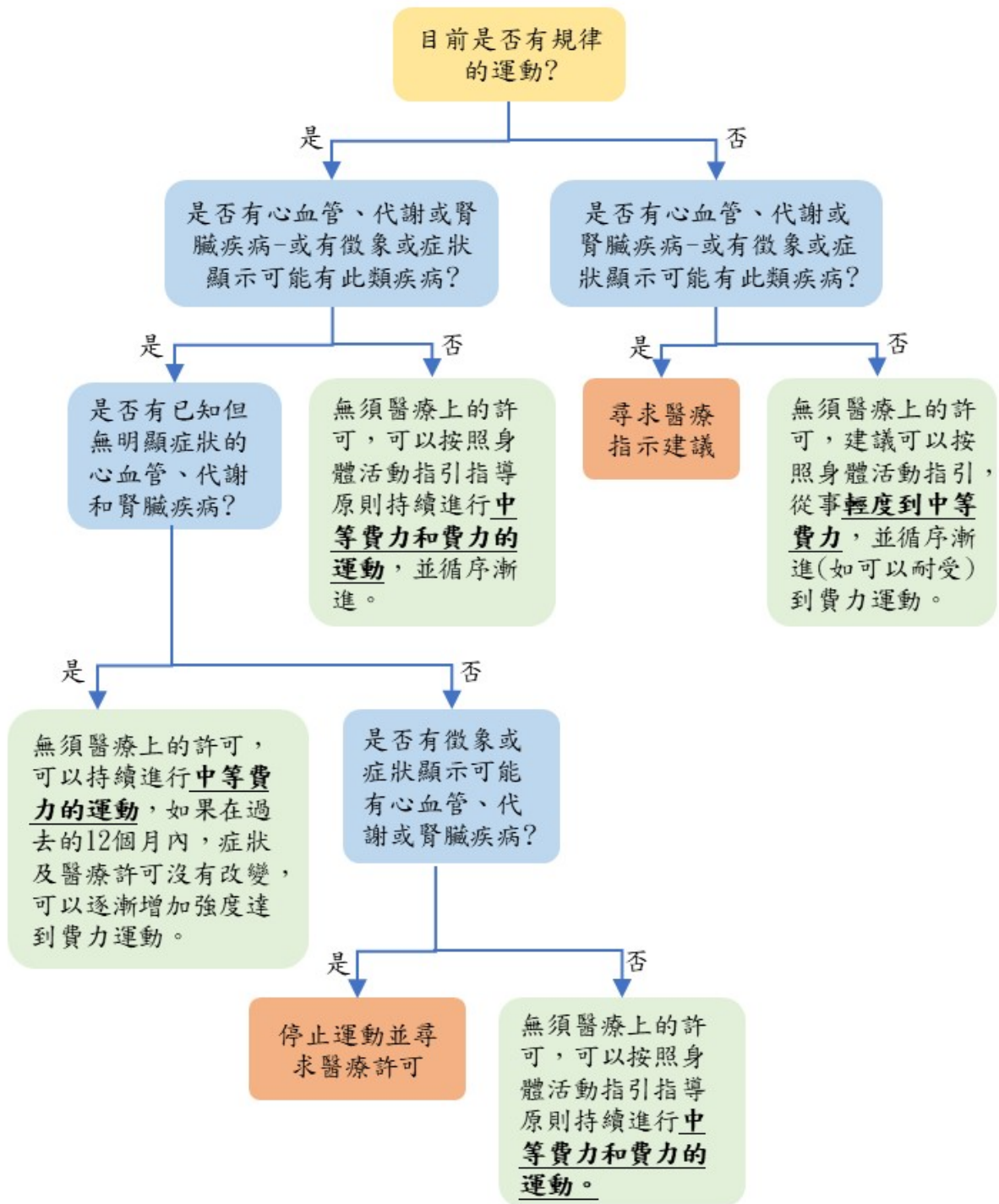
為避免參加活動期間發生事故傷害，建議主辦單位應事先宣導並限制身體不適者參與活動。發燒(額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ 、耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$)、腹瀉、咳嗽及呼吸喘等急性呼吸道症狀或感染具傳染性之疾病不建議參加活動。

另針對動態活動，應以運動參與者能安全地活動為目的，建議進行「運動前健康狀態評估」，以是否已有規律運動為出發點，其次為有無已知疾病及有無疾病症狀的逐步篩檢，以判斷在運動前接受相關的專業醫療諮詢的必要；建議主辦單位提供參與者運動前健康檢核流程圖，或請參加者填寫切結書、健康聲明書供主辦單位存查。

以下情形為從事運動之禁忌症，應避免參加動態活動：

1. 不穩定心絞痛或未處置之嚴重左主冠狀動脈心臟疾病。
2. 嚴重心臟衰竭。
3. 嚴重或不穩定之心律不整。
4. 休息時收縮壓大於 200mmHg；舒張壓大於 110mmHg。
5. 直徑大的主動脈瘤。
6. 已知之腦血管動脈瘤或近期發生腦出血。
7. 尚未控制之末期之全身系統疾病。
8. 急性視網膜出血或近期曾接受眼科手術。
9. 急性或不穩定之肌肉骨骼系統傷害。
10. 嚴重之失智症或行為障礙。

運動前健康狀態評估請參考下圖：



運動前健康檢核流程圖

備註：有無規律運動，指過去3個月，每週有3次以上的中等費力運動。

資料來源：衛生福利部國民健康署106年全民身體活動指引