



針對特定健康狀況或存在風險因素者的 注意事項

患者須知

本表為高溫風險群體提供了廣泛全面的提示和具體建議。

給所有人的提示

- 盡可能避免在一天中最炎熱的時段進行活動。
- 透過飲用充足飲品(如水和電解質飲料)，以保持身體水分充足。
- 避免飲用含糖、玉米糖漿、咖啡因和酒精的飲料。
- 若必須外出，請穿著淺色、輕便、寬鬆的衣服。
- 盡量尋找較涼爽的環境和陰涼處。
- 知道去哪裡可以保持涼爽，可以是鄰居或朋友的家、當地的商家或您附近的避暑中心。如果可能，請在陰涼的地方入睡。
- 主動關心在高溫下可能需要協助的親友和鄰居。
- 如果您感覺太熱，您知道該向誰求助。
- 請自今日起與您的醫療保健提供者共同制定防暑行動計劃。

針對不同健康狀況或熱相關疾病風險因素的注意事項

嬰兒或幼兒

- 嬰兒和幼兒由於體型較小且難以控制體溫，因此容易處於高溫風險中。
- 天氣炎熱時，請將嬰兒和兒童安置於陰涼處，但即使天氣炎熱，也請勿減少肌膚接觸。
- 用潮濕的平紋細布覆蓋嬰兒車並搭配夾式風扇，有助於保持嬰兒車涼爽；請勿使用乾布覆蓋，以免增加嬰兒車的溫度。
- 確保嬰兒攝取母乳或配方奶保持充足的水分，同時哺乳中的母親也應保持充足的水分。
- 透過提供大量飲品，確保孩子保持充足的水分。
- 請確保他們有定期排尿。
- 如果嬰兒或兒童出現臉色蒼白、鬆軟無力或出現異常行為，請立即尋求醫療協助。

慢性藥物

- 某些藥物會使您的身體更難降溫或使您更容易脫水。
- 請與您的藥劑師或醫療保健提供者一起核對您的用藥清單，以了解您是否正在服用任何會為您帶來更高風險的藥物。
- 除非您的醫療保健提供者或藥劑師指示您採取不同做法，否則請持續按照處方的指示服用藥物。

失智症

- 失智症患者，包括阿茲海默症或帕金森氏症的患者，在炎熱的天氣中**中暑、住院和死亡的風險更高**。
- 失智症會**損害體溫調節和記憶力**，導致患者忘記補充水分或未能採取降溫措施，例如脫掉太熱的衣服或前往涼爽處避暑。
- 定期探訪失智症患者以確認他們的身心健康狀況。
- 為失智症患者提供更多飲品，若身處炎熱環境，應將其移至較涼爽之處。
- 如果您患有失智症，請制定保持涼爽的計劃、多喝水，並安排他人定期查看您的狀況。

糖尿病

- 高溫會導致脫水，並使糖尿病患者的血糖控制出現問題。體重減輕、尿液呈深色和心跳加速，都可能是脫水的跡象。
- 請將**血糖儀和胰島素置於陰涼處**，但切勿將胰島素直接放在冰上。胰島素應保存於攝氏 2 至 8 度（華氏 36-46 度）的冰箱中。請參閱 **藥物和高溫** 以了解更多資訊。
- 在炎熱天氣下進行活動之前、期間和之後**監測血糖**；如有必要，調整胰島素劑量。

心臟病

- 炎熱的天氣會對**心臟和肺部造成壓力**，並給患有心血管疾病的患者（例如心臟衰竭或有心臟病發作病史者）帶來問題。
- 請同時注意**脫水和過熱**的問題。您應該注意噁心、頭痛和暈眩等症狀。
- 在天氣炎熱時，**請每天測量體重**並清楚自己的目標體重；由於此時的您可能會因為體重減輕過多，導致出現脫水症狀。
- 有些**藥物**，例如利尿劑（水丸），可能會使您脫水；請諮詢您的醫生以針對您的心臟藥物和液體攝取量進行管理。

腎臟病

- 腎臟在炎熱的環境下會加倍運作，如果水分攝取不足可能導致損傷。應確保適當補水，尿液呈淺色即為補水充足的指標。
- 慢性腎病患者或接受透析治療者的個體在炎熱天氣下面臨的風險更高。
- 治療腎病的**藥物**可能會讓身體更耐不住熱；請諮詢醫生指導。
- 與醫療保健專業人員討論您的理想液體攝取量，並監測您的體重；如果您體重下降過多，可能為脫水徵兆。

行動不便

- 行動不便的人也面臨中暑的風險，且可能無法到達涼爽的地方。
- 如果您感覺太熱，必要時請向他人**求助**，例如鄰居、朋友或家人。
- 如果您的鄰居、朋友或家人行動不便，請在炎熱天氣期間**查看他們的情況**，並盡可能為他們找一個安全的場所，直到天氣轉涼為止。
- 如果您行動不便，前往避暑中心可能會很困難；請查詢您當地的交通部門或當地的慈善機構，以得知其是否符合接送服務提供者的資格，以協助這類人群在熱浪期間前往涼爽的場所。

肺部疾病(如氣喘或慢性阻塞性肺病)

- 炎熱的天氣對於患有慢性阻塞性肺病 (COPD) 和氣喘等肺部疾病的人來說可能是危險的。空氣品質惡化可能會加重肺部疾病。
- 使用空氣品質指數 (AQI) 監測空氣品質，以判斷戶外活動是否安全。
- 如果 AQI 低於50，戶外活動通常是安全的。如果超過 50，請諮詢您的醫療服務提供者。
- 當空氣品質因濃煙或污染而變差時，尤其是在煙霧明顯可見的炎熱天氣，請尋找涼爽的環境並盡可能待在室內。
- 如果家裡太熱無法確保安全，請搜尋可以前往的避暑中心。

心理健康問題

- 炎熱的天氣會加劇心理健康問題的症狀並擾亂睡眠，導致症狀惡化。
- 某些心理健康問題和藥物(例如抗憂鬱藥、抗精神病藥)會削弱在高溫中身體的降溫能力。如果服用這些藥物，請在高溫環境中應格外小心。
- 避免去極熱的地方或工作場所，多休息，並攝取充足的液體。
- 如果您或您周圍的人出現頭暈、意識混亂或行為異常，請將其轉移到較涼爽的環境，並知周圍的人並尋求醫療協助。

多發性硬化症 (MS)

- 炎熱的天氣和脫水會加重多發性硬化症的症狀，如疲勞和虛弱感。
- 即使您有膀胱控制困難的情況，也要保持水分的補充。
- 如果您已經感覺過熱，請避免劇烈活動，此類活動可能會使體溫上升，並惡化多發性硬化症的症狀。

年長者

- 年長者在炎熱的天氣裡可能難以保持涼爽。因高溫受傷或死亡之多數人的年齡超過 65 歲。
- 如果您年逾 65 歲，請格外注意：在酷熱天氣下務必待在涼爽的環境中，並避免進行劇烈的戶外活動。
- 如果您感覺太熱，必要時請向他人求助，例如鄰居、朋友或家人。
- 如果您的家中太熱，請設法前往安全、涼爽的地方。
- 如果您的鄰居、朋友或家人是年長者，請在炎熱天氣期間查看他們是否安好，並盡可能為他們找一個安全的場所，直到天氣轉涼為止。
- 如果您或身邊的年長者在炎熱天氣期間開始出現異常行為、臉色顯得蒼白或虛弱，或者行走困難，請立即將其送醫。

戶外工作者

- 當您在戶外工作時避免高溫是十分困難的，然而其可能會導致中暑、腎臟疾病和傷害風險的增加。
- 避免去極端炎熱的地方或工作場所，並盡量在氣溫過高時，減少工作強度。
- 應特別注意，因為在炎熱天氣下導致傷害的風險更高。
- 多飲水並避免飲酒以保持身體水分充足。
- 盡可能待在陰涼處或尋找涼爽的地方。

- 如果可能, **選在一天中較涼爽的時段進行工作。**
- 盡量**減少工作前後的熱暴露**, 包括晚上睡覺的地方, 如此一來您的身體才得以恢復。
- 應了解**中暑的早期症狀**, 包括噁心、肌肉痙攣、皮膚發熱或出汗過多、暈眩, 並通知您的主管或尋求協助。
- **實施夥伴互助系統**, 相互提醒應注意高溫並互相照應。如果您發現您或您的同事感到暈眩、意識混亂或行為異常, 請將其轉移到較涼爽的環境, 通報他人並尋求醫療協助。

孕婦及哺乳期

- 懷孕期間會**更難**適應炎熱的天氣, 因為身體此時正為孕婦和胎兒全力運作。
- 高溫會增加**出生缺陷的風險**, 尤其是在懷孕早期時, 如遇天氣炎熱, **流產或早產**的機率也會更高。高溫也可能與假性宮縮或「練習性」宮縮有關。
- 孕婦應採取預防措施**保持涼爽, 避免過度高溫**, 並確保透過大量飲水和適時休息來確保水分充足。**如果您正處於哺乳期**, 請務必飲用大量飲品以確保水分充足, 因為您脫水的風險會增加。

物質使用 (具有精神活性或成癮潛力的物質)

- 使用藥物或酒精者患上熱相關疾病的風險可能更高, 並更難以到達涼爽的地方。
- 尤其需注意:**酒精和宿醉會加劇脫水風險, 而甲基安非他命等興奮劑則會增加您危險性過熱的風險。**
- 如果您感覺太熱, 請向鄰居、朋友或家人**求助**。
- **實施夥伴互助系統**, 共同關注那些在高溫下可能使用藥物或酒精的人。
- 設法尋找一個安全的地方來降溫, 特別是當您或周圍的人在使用藥物或酒精中, 而他們可能忽略注意高溫時。

