

防暑降溫保健康

炎熱高溫與健康：嬰幼兒安全資訊

甚麼是極端高溫？它危險嗎？

極端高溫或熱浪，是指一段時間內出現異常炎熱的天氣狀況。由於氣候變化，澳洲炎熱高溫的日子正在不斷增加，熱浪也更加劇烈頻繁。

極端高溫可以引發重病，導致患者住院，甚至死亡。在炎熱高溫天氣出現前、期間以及過後，你和你的家人都需要保持身體涼爽，並不斷補充水份，這一點至關重要。

為甚麼炎熱高溫會為嬰幼兒帶來更大危險？

與其他人相比，嬰幼兒在高溫環境中更加容易出現身體不適。這是因為他們的體溫會很快升高並脫水，而嬰幼兒沒有更多方法可以防止身體過熱。

在正常情況下，你孩子的身體透過出汗以及將更多血液流向皮膚來調節降低體溫。

在極端高溫下，或在炎熱高溫環境中活動時，孩子身體的自然冷卻系統可能不堪負荷，導致他們的體溫上升至危險水平，進而引發中暑和熱衰竭等嚴重的熱疾病。

你的孩子因為脫水而無法產生足夠汗液用於幫助降低體溫時，他們更加容易出現熱疾病。

如何為全家人作好應對炎熱高溫天氣的準備？

- 檢查確認空調系統、風扇、雪櫃與冷凍櫃工作正常。
- 瞭解在炎日高溫天氣，尤其是在停電期間以及停電之後，[安全保存食物與藥物](#)的方式。
- 與家人、朋友和鄰居共同制定一套計劃，確保天氣炎熱時能夠保持聯絡，並清楚在需要時可向誰求助。
- 確保你有自己的醫生、藥劑師，或是[Healthdirect](#)等可靠的健康諮詢服務的聯絡詳情。
- 如果你不確定自己的病情或正在使用的藥物可能對你應對高溫炎熱天氣的能力造成怎樣的影響，可以向醫生詢問。
- 確保你為家人準備了足夠的食物與藥物，以避免必須頂著酷熱外出。
- 瞭解本地有哪些可以避暑降溫的地方。可能比你的家更加涼爽的地方包括：
 - 圖書館或購物中心等有空調設施的公共場所。
 - 綠樹成蔭的公園。
- 如果可能，對你的居所作一些有助保持室內涼爽的改變。瞭解詳情可以瀏覽[AdaptNSW](#)和你的居所介紹資料。可以考慮改變的地方包括：
 - 在房屋面向太陽的一側安裝窗簾或百葉窗。
 - 安裝室外遮陽蓬、遮陽板，或其他可以防止陽光直射窗戶的遮陽裝置。
 - 為房屋作隔熱處理，這將有助於炎熱高溫時室內仍能保持較為涼爽。

如何在炎熱高溫期間保障嬰幼兒的安全？



讓你的孩子保持涼爽

- 明白你的寶寶和幼兒的體溫在短時間內就會過熱並出現脫水。
- 炎熱高溫天氣時定期檢查孩子的狀態。
- 不要帶你的孩子去炎熱高溫的地方，鼓勵他們減少活動量。
- 在清晨氣溫較為涼爽的時段外出活動。
- 給你的孩子穿著薄身與寬鬆的衣服，遮陽帽和防曬霜能保護他們免受烈日傷害。
- 可以用濕布、面巾，或溫水浴為你的孩子降溫，或用海綿和溫水給他們擦身。千萬不能用冷水。
- 確保寶寶周圍空氣流動暢通，拆除嬰兒床四周的襯墊，這有助空氣流通。
- 在搖籃或嬰兒床附近放置一些濕毛巾或床單，幫助降低周圍環境空氣溫度。
- 嬰兒手推車內可能很熱：
 - 炎熱高溫時不要把你的寶寶留在嬰兒手推車內睡覺。
 - 如果可能，拆除嬰兒手推車後面的擋板，幫助空氣流通，使車內溫度保持較為涼爽。
- 無論氣溫高低，任何時候都不可以把嬰兒或幼兒留在汽車內。即使車外溫度不高，車廂內會很快變得非常悶熱。
- 切勿為了遮擋陽光而用毯子或毛巾蓋住車內的嬰兒安全座籃，這樣做只會限制空氣流通。
- 用遮陽簾擋住車窗。



讓你的家保持涼爽

- 使用空調設備（如果有）。沒有空調時可以使用風扇通風。但是，風扇務必放在孩子觸摸不到的地方，同時也不要直接對著孩子吹風。
- 關上百葉窗，拉上窗簾，阻擋陽光射入室內。
- 在家中較為涼爽的區域活動。
- 盡量減少使用爐子或烤箱，這些加熱設備會讓室內溫度升高。
- 室外溫度降低後，打開窗戶和房門通風，排出熱空氣，並讓涼爽空氣流入室內。
- 如果能夠安全外出而不會過熱，可以去本地較為涼爽的地方避暑。



不斷補充水份

- 炎熱高溫時，你可能需要或必須為未滿六個月的嬰兒增加餵食次數。
 - 如果嬰兒正在吃母乳，母乳能夠滿足他們的需要，無需額外喂水。正在哺乳的母親則應該確保她們攝入充足的液體。
 - 如果是給嬰兒奶瓶餵奶，可能需要增加餵奶次數。
- 如果嬰兒的年齡至少已有六個月，炎熱高溫時應該給他們額外補充液體。清水是最好的選擇。獲取更多預防脫水的貼士可以瀏覽[Healthdirect](https://www.healthdirect.nsw.gov.au)網站。
- 外出時攜帶飲用水。

我的寶寶和年幼的孩子出現熱疾病時有哪些跡象？

判斷你的寶寶或年幼的孩子是否受到炎熱高溫天氣的影響並不總是那麼容易。天氣炎熱時，觀察孩子是否有以下脫水或熱疾病跡象很重要。

嚴重脫水或嚴重熱疾病

- 昏昏欲睡或意識模糊
- 比平時更加煩躁
- 眼睛凹陷同時哭鬧時可能沒有眼淚
- 拒絕喝水或極度口渴

- 皮膚蒼白或身體冰冷
- 看似生病

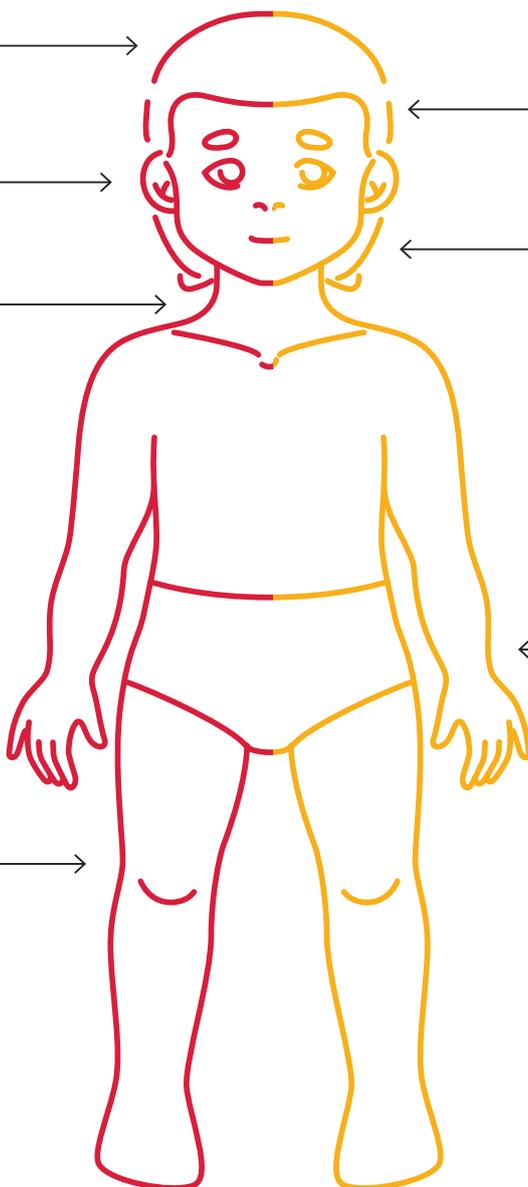
- 身體軟弱或無力

輕度脫水或輕度熱疾病

- 年齡較大的兒童出現噁心或頭痛

- 皮膚和口腔乾燥

- 更換濕尿布次數減少，尿液顏色較深



如何處理

你的寶寶或年幼的孩子出現嚴重脫水或熱疾病症狀時，應撥打“三個零”(000)呼叫緊急救護。

如何處理

如果你的寶寶和年幼的孩子出現輕度脫水症狀，而你為此感到擔憂，應該去看醫生或致電1800 022 222聯絡Healthdirect熱線獲取資訊與幫助。熱線每週7天，每天24小時工作。

防暑降溫保健康

炎熱高溫與健康：嬰幼兒安全資訊



你的寶寶或年幼的孩子出現嚴重脫水或熱疾病症狀時，應撥打“三個零”（000）呼叫緊急救護。



獲取更多資訊、建議以及貼士可以：

掃描二維碼或瀏覽：

www.health.nsw.gov.au/beattheheat