

低溫保健

～ 愛的小叮嚀手冊 ～



天氣寒冷對身體健康的影響 1



適足熱食 避免飲酒 2



多層穿衣 全身禦寒 3



住家保暖 注意安全 4



正常行動 防範意外 6



接種疫苗 **預**防感染 8



監控慢**病** 即時就醫 9



關懷老弱 善用資源 11



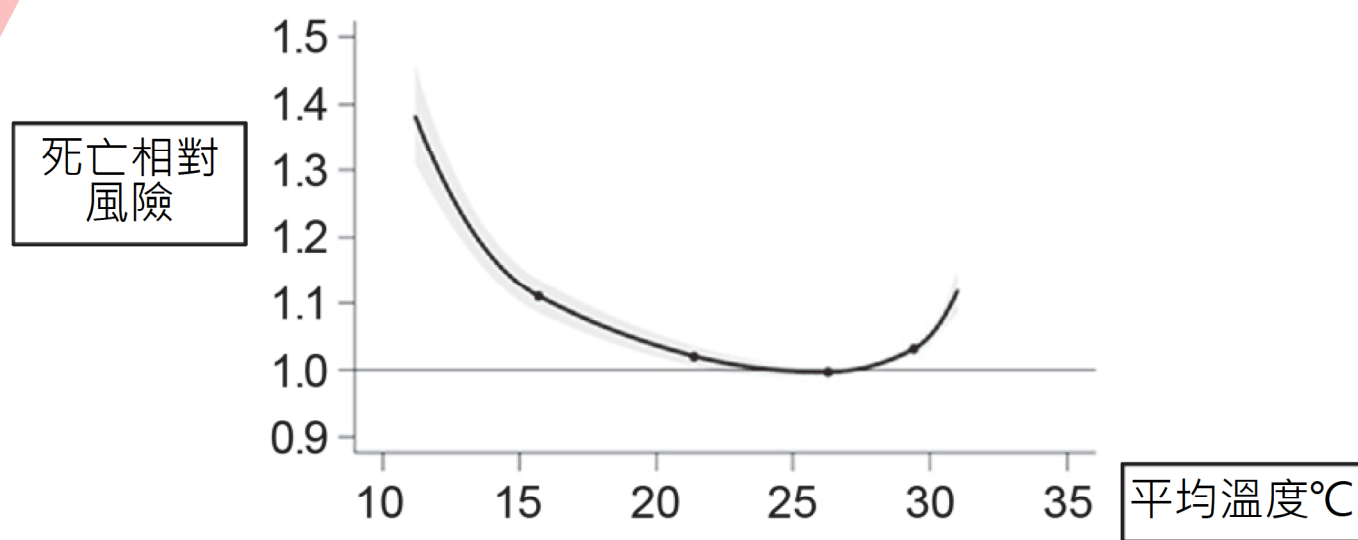
愛的小叮嚀 13



天氣寒冷對身體健康的影響



天氣寒冷時，許多疾病容易發生或惡化，也使國人死亡風險增高。



溫度愈低死亡風險相對較高

資料來源：王玉純、林于凱

冬季保健請從「食、衣、住、行、預、病、關」各方面來注意。

適足熱食・避免飲酒



- 熱食或熱飲少量多餐，保暖而不增胖
- 避免喝酒或含咖啡因飲料，以免增加體熱流失
- 健康飲食以均衡飲食為基礎，詳細資訊請參考「衛福部國民健康署每日飲食指南手冊」

經由國健署網站，健康學習資源進入健康手冊專區，可查詢到「每日飲食指南手冊」



多層穿衣・全身禦寒



- 多層次穿著方便外出與進屋時穿脫
- 善用帽子、口罩、圍巾、外套、手套和鞋襪來禦寒



住家保暖・注意安全



- 修補門窗、牆壁破損，使用窗簾減少熱氣散失
- 善用電熱器或火爐來保暖
- 電暖爐要遠離水、易燃物品(保持 1 公尺以上)、門口或通道（避免經過時誤觸），並避免小孩接近

- 電暖爐須避免使用延長線或共用插頭以免電力負荷過重或過熱造成危險。可利用集線器將電線收納整理，以避免電線絆倒人
- 確保家中瓦斯管線安全無漏氣。使用火爐、瓦斯爐或熱水器需注意通風；避免空氣不流通，導致一氧化碳中毒
- 可裝設一氧化碳與火災警報器，準備多功能乾式滅火器，以維護居家安全



正常行動・防範意外



- 儘量保持正常的身體活動，適量運動可使身體產熱幫助維持體溫；除睡覺外，建議至少每小時起來活動一下
- 平日準備足夠的生活必需品，以減少寒流來襲時外出的次數
- 選擇一天中相對高溫時外出
- 溼滑天氣避免跌倒

- 高齡長者怎麼運動最安心？詳細資訊請參考「衛福部國民健康署高齡者健康操」
經由國健署網站，健康學習資源進入影音專區中的 Youtube 專區可查詢到「高齡者健康操」



接種疫苗・預防感染



- 老人、小孩、孕婦、高風險慢性病患或從業人員每年 10 月接種流感疫苗，詳洽各縣市衛生局 
- 進食前、碰觸眼、口、鼻前、返家時、如廁後使用肥皂或洗手乳洗手
- 咳嗽或打噴嚏時，使用衛生紙、手帕或衣袖掩住口鼻
- 有感冒症狀時，避免前往公共場所；與他人近距離接觸時，宜戴口罩

監控慢病・即時就醫



- 必須詢問家庭醫師、護理師或照顧者在寒流來襲時要特別注意的事項
- 定期量測及記錄自己的血壓、血糖(糖尿病人)或尖峰吐氣流速值(慢性肺病病人)
- 按時回診，保持平常服用的藥品有足夠存量

❖ 需立即就醫之狀況：請撥打 119 緊急求助電話或盡快至醫院就醫

- 急性心肌梗塞：胸悶、胸痛、呼吸困難、冒冷汗等症狀
- 腦中風：臉部歪斜、口齒不清、一邊手腳無力或麻木等症狀
- 嚴重氣喘：哮鳴音、呼吸困難等症狀
- 慢性阻塞性肺病急性惡化：痰量增多、顏色變黃變綠、喘更嚴重、呼吸困難等症狀
- 疑似一氧化碳中毒：自己或家人同時出現頭痛、頭暈、嘔吐、全身無力、意識改變等現象時，宜儘速打開門窗適度通風，並且迅速就醫

關懷老弱・善用資源



- 提醒長輩與弱勢族群注意低溫保健事項
- 請鄰里長協助獨居老人、低收入戶取得社會福利補助或資源
- 社福單位低溫關懷資源

衛生福利部社會及家庭署網站

<https://www.sfaa.gov.tw>



經由社區照顧關懷據點服務入口網，查詢各地區社區關懷據點

- 關注「低溫特報」最新狀況

- ✧ 氣象語音查詢專線 166(國語)、
167 (台語、客語、英語)

- ✧ 氣象諮詢專線 02-23491234

- ✧ 氣象局全球資訊網
(<http://www.cwb.gov.tw>)查詢



- 關心「低溫保健資訊」

- 可進入衛生福利部國民健康署網站
(<https://www.hpa.gov.tw>)



- 經由健康主題專區中的疾病防治，進入慢性病防治組，查詢各項低溫保健資訊



愛的小叮嚀

「食衣住行預病關、健康平安過好年」

1. 適足熱**食** 避免飲酒：熱食或熱飲少量多餐，保暖而不增胖；避免喝酒或含咖啡因飲料，以免增加體熱流失
2. 多層穿**衣** 全身禦寒：多層次穿著方便穿脫，善用帽子、口罩、圍巾、手套和襪子禦寒
3. **住**家保暖 注意安全：善用電熱器或火爐保暖；使用火爐時注意保持空氣流通以免一氧化碳中毒，也需避免燙傷與火警
4. 正常**行**動 防範意外：適度運動預防體溫過低；選擇一天中相對高溫時外出；溼滑天氣避免跌倒



愛的小叮嚀

5. 接種疫苗 **預**防感染：做好個人衛生；老人、小孩、孕婦、高風險慢性病患每年接種流感疫苗；感冒時避免到公共場所
6. 監控慢**病** 即時就醫：定期量血壓與監控慢性病控制狀況；疑似心肌梗塞、腦中風等疾病發作，立即撥打 119 送醫
7. **關**懷老弱 善用資源：提醒長輩與弱勢族群注意低溫保健事項；撥打氣象局 166 或 167 專線或上網隨時掌握「低溫特報」最新狀況



參考資料

1. US CDC. Extreme Cold: A Prevention Guide to Promote Your Personal Health and Safety.
2. HM Government. Keep Warm Keep Well.
3. England PH. The Cold Weather Plan for England : Making the Case: Why long-term strategic planning for cold weather is essential to health and wellbeing. 2017:1~56.
4. England PH. The Cold Weather Plan for England : Keeping healthy when it is really cold. 2015:1~26.
5. 交通部中央氣象局全球資訊網 www.cwb.gov.tw/
6. 社區照顧關懷據點-中華民國衛生福利部照顧服務便民入口網站 e-care.sfaa.gov.tw/
7. 衛生福利部國民健康署網站 <https://www.hpa.gov.tw> 低溫保健衛教單張

書名：低溫保健-愛的小叮嚀手冊

著者：衛生福利部國民健康署

"低溫保健之傳播策略發展及評估計畫"研究團隊

出版機關：衛生福利部國民健康署

地址：(10341)臺北市大同區塔城街 36 號

電話：(02) 2522-0888

網址：衛生福利部國民健康署

<https://www.hpa.gov.tw>

發行人：王英偉署長

編輯小組：嚴崇仁、詹鼎正、張勤斌、趙家德、陳雅美、劉紋伶

諮詢單位：中華民國心臟基金會

中華民國糖尿病衛教學會

台灣急診醫學會

台灣高血壓學會

台灣健康促進暨衛生教育學會

台灣腦中風學會

台灣慢性阻塞性肺病學會

諮詢顧問：王玉純教授 / 中原大學環境工程學系

林于凱主任 / 台北市立大學衛生福利學系

鍾起惠教授 / 世新大學新聞系

版(刷)次：第一版第一刷

出版年月：中華民國 107 年 7 月

著作財產人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或書面授權。請洽衛生福利部國民健康署（電話：02-2522-0888）。

All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder

Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C.. Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C.. (TEL : 886-2-2522-0888)

本出版品經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應。

This publication is funded by Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.

冷吱吱要安怎



衛生福利部
國民健康署

Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare

本手冊經費來自菸品健康福利捐

廣告