

未來數日天氣寒冷 衛生局呼籲關懷長者和病患預防低溫症

地球物理氣象局已發出黃色低溫提示，預料本澳未來數日天氣持續寒冷，預料週末最低氣溫將下降至攝氏 9 度左右。衛生局特此呼籲居民預防低溫症，注重禦寒保暖。尤其是長者、慢性病患者，以及負責照護他們的人士和機構，務必採取適當的預防和照護措施，切實保障其健康。

為有效預防低溫症，衛生局建議長者、慢性病患者及其照護者和相關機構落實以下措施：

1、 適當添衣

宜穿足夠的禦寒衣物，材質以乾爽、輕便、舒適、透氣且保暖性能良好為宜。避免穿著過於臃腫和緊身的服裝，以免影響血液循環及行動。若長者存在失禁問題，需勤換已濕的尿片和褲子。同時，要確保頭部、頸部、手部和腳部的溫暖。

2、 家居保暖

保持家居環境溫暖及空氣流通，仔細檢查門窗及牆壁是否有破損，防止寒風從空隙吹入室內。使用電暖爐時，一定要保證室內空氣流通，且電暖爐要遠離門口、通道及易燃物品。對於熱力感覺減退的人士，如糖尿病及脊髓病患者，不適宜使用暖水袋、暖身器、電熱毯等。

3、 禦寒飲食

多飲用及進食熱量較高和容易消化的熱飲和食物，例如熱奶、熱湯、粥、粉、麵、飯等。每天要攝取充足的水分，注意均衡營養，避免食用高脂肪及高膽固醇食物，同時要避免酗酒。切勿誤信飲酒能取暖，因為酒精會使血管擴張，飲酒後雖會短暫感覺溫暖，但隨後會加速身體熱量流失，並非保暖的好方法。

4、 適當活動

盡量留在室內或有陽光的地方。若必須外出，要適當穿著保暖衣物，避免長時間處於寒冷環境或寒風中。維持適量運動可使身體產生熱能，幫助維持體溫，還能保持關節靈活，增強血液循環。

5、 按時服藥

按時服用藥物，密切監測病情，一旦發現身體不適，應立即就醫。遇到緊急情況，應通過社會支援服務系統和設施盡早求助。

6、 留意天氣

密切留意天氣轉變，尤其是當溫度在短時間內急劇下降時，更要提高警惕，防止因嚴寒導致體溫過低。地球物理氣象局設有 24 小時天氣查詢服務，電話號碼為 1311。

7、 關懷長者

家人和親友應關懷和協助長者，鼓勵並提醒長者作出恰當的禦寒措施。獨居或患病長者的鄰居，請經常致電或探訪關懷他們，以降低長者發生意外的機率。

居民若發現有人患上低溫症，或出現體溫持續下降、肌肉僵硬、心跳減慢、神智昏亂甚至昏迷等症狀，應儘快將患者送往醫院救治，並可撥打 999（報警熱線）或 2857 2222（消防局）求助。報警時請務必說明患者當時的情況（低溫症）、年齡、性別、症狀（清醒、意識混亂、昏迷）及地址，以便救護車能迅速到達，相關醫護單位也能做好適當準備。如欲了解更多預防低溫症的資訊，請關注「澳門衛生局」微信公眾號中的連結 (<https://mp.weixin.qq.com/s/IPwYEI0etjZ5kJ2USrCz2w>)。

附圖：預防低溫症小貼士

預防低溫症小貼士

- 1 適當添衣**
穿足夠禦寒衣物 
- 2 家居保暖**
保持家居環境溫暖及空氣流通 
- 3 禦寒飲食**
多飲用及進食熱量較高和容易消化的熱飲和食物 


澳門特別行政區政府衛生局
Serviços de Saúde do Governo da Região Administrativa Especial de Macau

1

預防低溫症小貼士

- 4 適當活動**
維持適量運動使身體產生熱能 
- 5 按時服藥**
按時服用藥物，監察病情，有不適迅速就醫 
- 6 留意天氣**
留意天氣轉變，當溫度短時間內急劇下降，應提高警惕 


澳門特別行政區政府衛生局
Serviços de Saúde do Governo da Região Administrativa Especial de Macau

2



預防低溫症 小貼士



7 關懷長者

關懷和協助長者，鼓勵及提醒他們作出恰當禦寒措施；
獨居或患病長者的鄰居建議經常致電或探訪關懷，減少發生意外機會。



小貼士

若出現體溫持續下降（體溫低於35攝氏度）、肌肉僵硬、心跳減慢、神智昏亂、甚至昏迷等症狀，應儘快將患者送院治理，並可致電：999（報警熱線）或2857 2222（消防局）求助。

