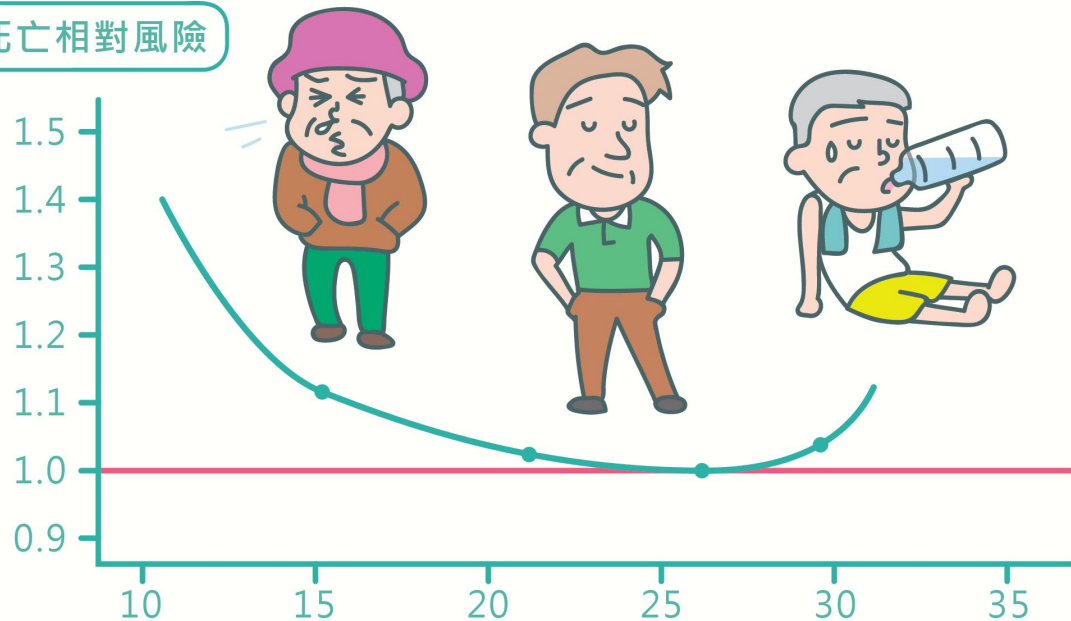


低溫保健

# 1. 天氣寒冷對身體健康的影響

死亡相對風險



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。

平均溫度°C

溫度愈低死亡風險相對較高

冬季保健請從

「食、衣、住、行、預、病、關」

各方面來注意。

## 2. 適足熱食 避免飲酒

熱食或熱飲少量多餐，保暖而不增胖

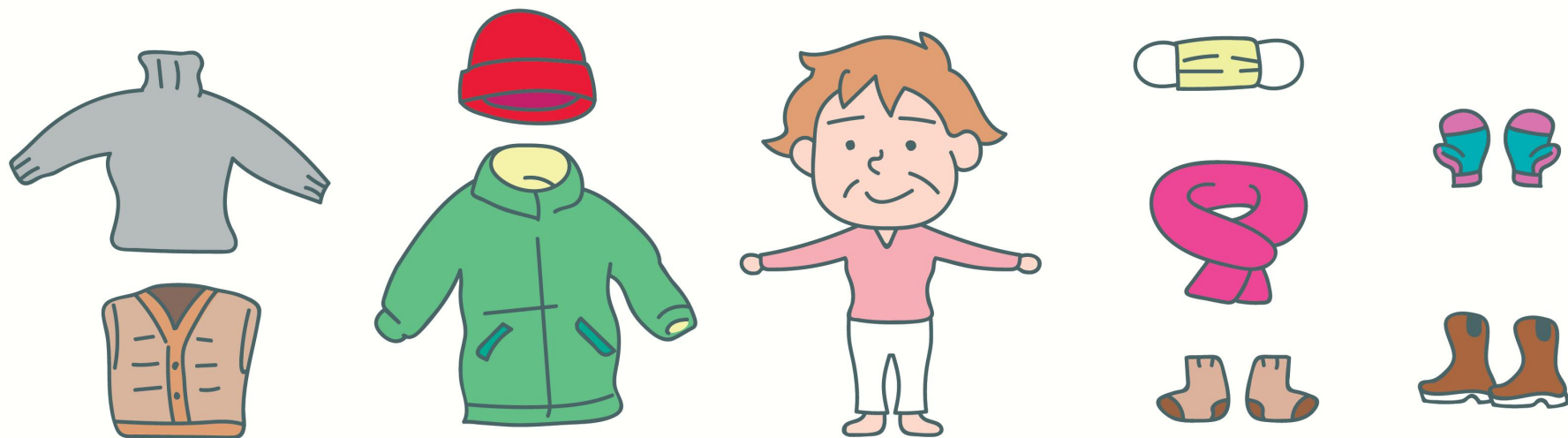


避免喝酒或含咖啡因飲料，以免增加體熱流失



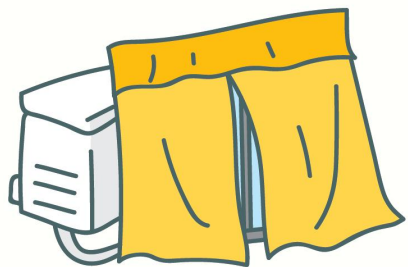
### 3. 多層穿衣 全身禦寒

多層次穿著方便外出與進屋時穿脫

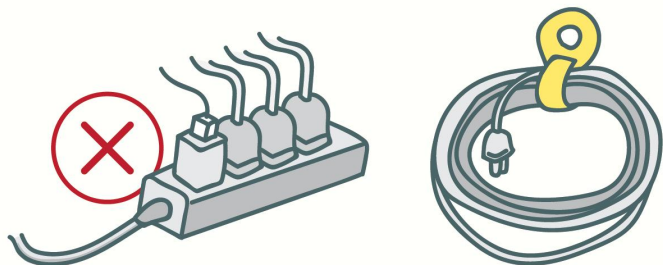


善用帽子、口罩、圍巾、外套、手套和鞋襪來禦寒

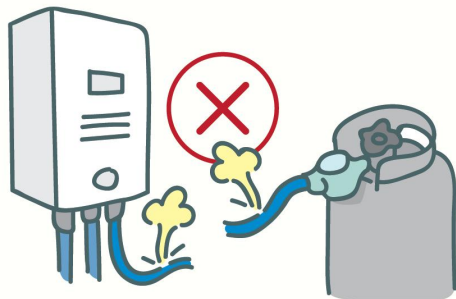
## 4. 住家保暖 注意安全



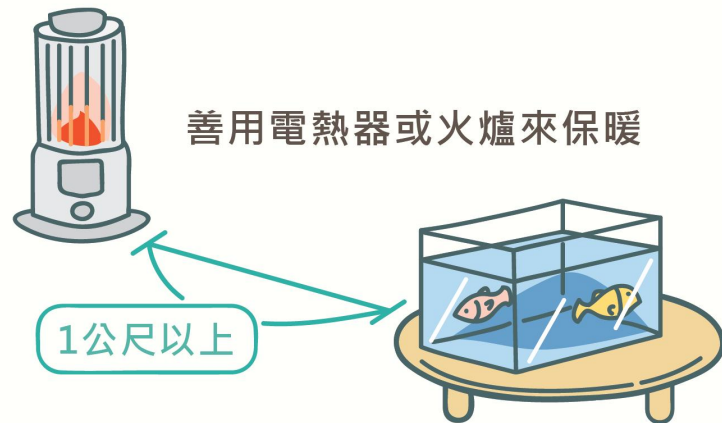
修補門窗、牆壁破損，使用窗簾減少熱氣散失



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



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

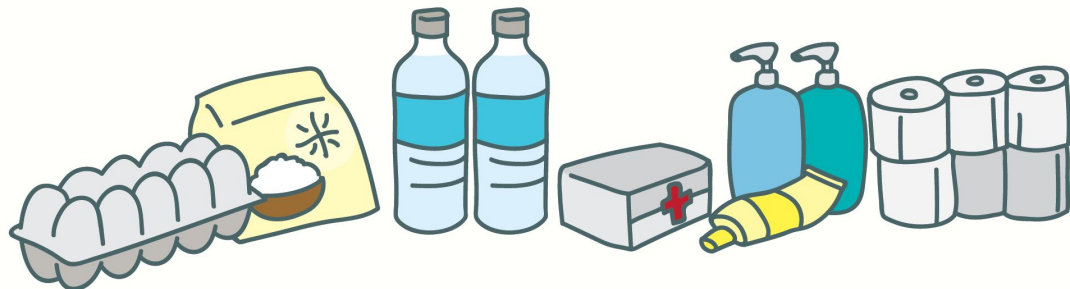


可裝設一氧化碳與火災警報器，準備多功能乾式滅火器，以維護居家安全

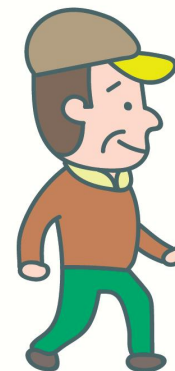
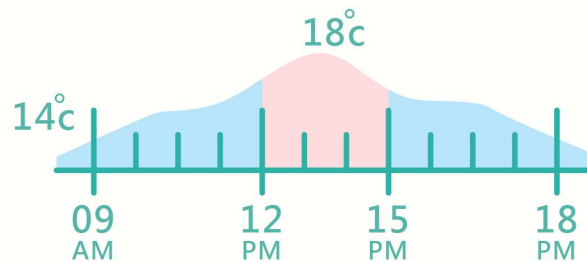
## 5. 正常行動 防範意外



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

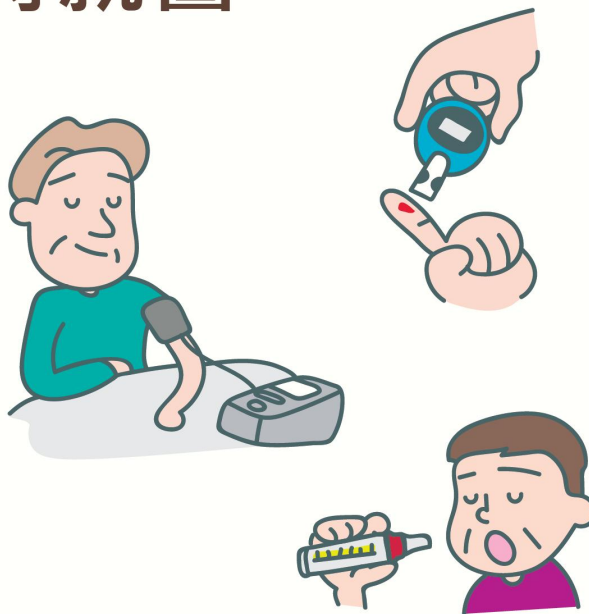


溼滑天氣避免跌倒

## 6. 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

## 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  
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

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



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



臺北市政府衛生局

關心您

廣告