



NEW YORK CITY DEPARTMENT OF

HEALTH AND MENTAL HYGIENE

紐約市健康與心理衛生局

Thomas Farley, MD, MPH

局長

Gotham Center
42-09 28th Street,
8th Floor
Queens, NY
11101-4132

+ 1 347 396 4100
tel

珊迪颶風之後體溫過低

對於露宿街頭、在汽車或沒有暖氣的房間內過夜的人來說，天氣寒冷構成嚴重威脅。暴露在冷空氣中甚至會造成死亡。寒冷對嬰兒、老年人和有精神疾病或物質濫用問題的人特別危險。本說明包括有關辨識、預防體溫過低問題和提供急救的一些資訊。

什麼是體溫過低？

體溫過低或體溫極低這種病症會威脅生命。人體熱量散失速度高於產生速度時就會出現體溫過低問題。有些天氣條件，例如氣溫極低、大風和潮濕會導致體溫過低迅速發作。體溫過低可以是漸進式的，人們甚至意識不到它的危險性。體溫過低屬於緊急醫療狀況。

體溫過低有哪些症狀？

體溫過低的早期跡象包括：

- 無法控制的顫抖
- 虛弱無力
- 嗜睡
- 意識混亂
- 缺乏協調性

嬰兒體溫過低的跡象可包括：

- 皮膚冷並呈鮮紅色
- 極其不活躍

體溫低於 95°F (35°C)屬於緊急醫療狀況，若不立即救治，可能導致死亡。

如何預防體溫過低？

留在暖和的地方。如果您家沒有暖氣，請前往供暖中心或避難所。

如果您必須呆在寒冷的地方：

- 請多穿幾件乾燥、寬鬆的衣服。
- 保護好頭、手和腳。
- 立即換下外面的濕衣服。
- 若有可能，請吃熱的食物，喝熱水，但不要喝酒。酒精可能會讓您感覺暖和一點，但實際上它會降低您的體溫。
- 睡覺時多蓋幾床毯子。出現體溫過低的初期症狀就立即前往暖和的地方。
- 檢查家人、朋友和鄰居的情況。如果他們出現體溫過低的症狀，請幫他們前往暖和的地方。
- 不要用火爐、便攜式煤氣爐或燒烤架給房間供暖。因為他們會產生致命氣體並引發火災。

如果我認為有人體溫過低，我應該怎麼辦？

- 請撥打 911。
- 將他們送到暖和的地方。
- 脫下潮濕的衣服，並用乾衣服、毛巾和/或毯子將他們蓋好。
- 用熱帖、裝滿熱水的瓶子或電熱毯使他們身體的中段（胸部、頸部、頭部、腋下和腹股溝）暖和起來。避免直接接觸皮膚，以免灼傷。
- 如果他們醒了，請給他們喝熱飲，但要避免咖啡因或酒精。
- 如果他們的呼吸聽起來不正常或脈搏虛弱或感覺不到，應當提供 CPR。請堅持到救援人員到達。

若需非緊急性服務，請撥 311。