



# 極端酷熱天氣期間的健康檢查

## 親身及遙距健康檢查指引

在極端酷熱天氣下，若家中沒有有效的空調設備，室內溫度可達至危險水平。健康檢查是在極端酷熱天氣時對容易因高溫引致不適的高危人士，評估他們的身體狀況。親身在場檢查是最佳的方法，但能進行遙距檢查總好過不做任何檢查。



## 快速風險評估檢查表

本指引共有五頁的重要資訊，說明於極端酷熱天氣期間如何進行健康檢查：

**第1頁：**快速風險評估檢查表

**第2頁：**確認和處理與高溫相關的疾病

**第3頁：**親身健康檢查

**第4頁：**遙距健康檢查

**第5頁：**量度體溫及室溫

在下列所有適用的個人因素打勾（劃上剔號）以評估對方是否有風險。**打勾越多，潛在風險越高。**

- |                          |                   |                                      |
|--------------------------|-------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>長者（60歲以上）</b>  | 身體降溫能力隨年紀會逐漸減弱。                      |
| <input type="checkbox"/> | <b>精神疾病或認知障礙</b>  | 精神分裂症、抑鬱症、焦慮症和腦退化症等疾病，可降低患者對高溫風險的認知。 |
| <input type="checkbox"/> | <b>慢性疾病</b>       | 糖尿病、心臟病、呼吸道疾病和癌症等慢性疾病，可限制身體降溫能力。     |
| <input type="checkbox"/> | <b>獨居或社交孤立</b>    | 獨居人士或缺乏強健社會聯繫的人士風險較高，因為他們得到較少人的關顧。   |
| <input type="checkbox"/> | <b>依賴藥物或濫藥</b>    | 使用藥物或酒精，尤其是依賴這些物質的人士，可影響他們對高溫的感覺和反應。 |
| <input type="checkbox"/> | <b>行動有障礙或行動不良</b> | 在極端酷熱天氣期間，行動有障礙或行動不良的人士可能較難採取保護措施。   |
| <input type="checkbox"/> | <b>使用藥物</b>       | 用來治療常見疾病的某些處方藥物可能引致脫水，影響身體自行降溫的能力。   |
| <input type="checkbox"/> | <b>體能欠佳</b>       | 日常沒有運動習慣的人士在高溫下較難降溫。                 |





## 確認和處理與高溫相關的疾病

體溫過熱會引起與高溫相關的疾病，原因是身體長期暴露於高溫環境下，如濕度偏高更會令情況惡化。與高溫相關的疾病的跡象和症狀，由輕微至嚴重不等，病情亦可以迅速惡化。若不能確定病情屬什麼程度，應將之視作可危及生命的緊急情況處理，並開始採取降溫措施。

### 與高溫相關的嚴重疾病

與高溫相關的嚴重疾病，是可以危及生命的緊急情況。立即求救，並即時開始採取緊急降溫措施。

#### 跡象及症狀

以下任何一項跡象及症狀，均顯示出現與高溫相關的嚴重疾病。

- 暈倒或失去知覺
- 異常的精神混亂或迷失方向
- 嚴重噁心和嘔吐
- 說話困難
- 異常的協調問題
- 皮膚灼熱泛紅或非常蒼白
- 沒有流汗
- 呼吸急促和暈倒、心跳急促
- 體溫高於攝氏39度（華氏102度）
- 排出很少和深色的尿液

#### 緊急措施

若有人出現與高溫相關的嚴重疾病，採取以下所有行動：

- 立即致電 911
- 留在患者身邊，直至救護員到達為止
- 可以的話，移至較陰涼的地方
- 脫去多餘衣物
- 讓患者面部朝上舒適地平躺下來或以半直立姿勢坐著休息。
- 用濕冷毛巾或冰墊包裹身體，尤其是頸部、腋下和腹股溝位置，直至救護員到達為止

### 與高溫相關的中度疾病

與高溫相關的中度疾病，可以迅速變成與高溫相關的嚴重疾病。必須即時採取降溫行動，避免病情惡化。

#### 跡象及症狀

以下任何一項均可能是與高溫相關中度疾病的跡象。

- 噁心
- 頭暈
- 身體無力
- 極度疲倦、不適
- 非常口渴或口乾
- 吞嚥困難
- 熱疹、異常腫脹或抽筋
- 心跳急促
- 體溫高於攝氏38度（華氏100度）
- 排出較少和深色的尿液

#### 即時措施

若有人出現與高溫相關的輕微或中度疾病，須盡量採取以下所有降溫行動

- 將患者移至較陰涼的房間
- 脫去多餘衣物，給患者吹送微風
- 開啟空調（冷氣機）或打開屋內不同方位的門窗，製造通風環境
- 讓患者保持面部朝上舒適地平躺下來或以半直立姿勢坐著休息。
- 鼓勵患者坐起來喝水
- 用濕冷毛巾或冰墊包裹身體，尤其是頸部、腋下和腹股溝位置
- 若症狀持續或惡化，致電 911

### 與高溫相關的輕微疾病

與高溫相關的輕微疾病，可以迅速變成與高溫相關的嚴重疾病。必須即時採取降溫行動，避免病情惡化。

#### 跡象及症狀

以下任何一項均可能是與高溫相關輕微疾病的跡象。

- 感到不適
- 暈眩
- 頭痛
- 坐立不安
- 疲倦
- 口渴
- 皮膚感到很暖和多汗
- 靜態時的心跳加快
- 排尿減少





# 親身健康檢查



進行健康檢查前，先閱讀第 ② 頁**確認和處理與高溫相關的疾病**

## 進行親身健康檢查應備有：

- 這份五頁紙的文件（印本或電子版本）
- 儲電充足的手機，以備需要撥打求救電話
- 受檢查者有風險時需聯絡的人士的資料
- 量度體溫的耳部或口部探熱針
- 量度室溫的環境探溫器
- 用來浸冷水的面巾或毛巾
- 噴水壺
- 樽裝水
- 冰墊和額外的保鮮袋

## 親身健康檢查指南

- ▶ 每天進行最少兩次健康檢查，因為與高溫相關的疾病可以來得很快。其中一次須於晚間時份室內氣溫最高時檢查。
- ▶ 進入受檢查者家中時，確保對方沒有即時不適狀況，且可以跟您溝通。**若對方有即時不適狀況或不能跟您溝通，採取緊急措施（第 ② 頁）。**
- ▶ 憑自己的判斷評估現場情況。此人看來是否感到不適？現場環境是否很炎熱？**若有人看似不適，現場又很炎熱，須立即開始降溫行動（第 ⑤ 頁），並將情況通知其他人。若沒有緊急聯絡人的資料，向其索取有關資料。**
- ▶ 若沒有即時風險，考慮使用快速風險評估檢查表（第 ① 頁）。若不熟悉該人，問他 / 她一些問題以便進行風險評估。
- ▶ 向他 / 她查詢自上次的健康檢查後，有沒有出現過與高溫相關疾病的跡象和症狀（第 ② 頁）。
- ▶ 可以的話，使用體溫探熱針及環境探溫器助您了解現場情況。見第 ⑤ 頁一覽表中有關量度溫度和降溫方法的資訊。
- ▶ 若認為情況有可能變得危險，立即通知其他人。若沒有緊急聯絡人的資料，向其索取有關資料。
- ▶ 若認為情況安全，可以的話，告訴他 / 她下次進行健康檢查的時間。



## 遙距健康檢查



### 親身進行健康檢查是最佳做法

想評估人們在極端酷熱天氣時的身體情況，透過電話或電子媒體進行健康檢查是比親身檢查難很多的，但進行遙距健康檢查總好過不做任何檢查。**若聯絡不上某人進行遙距健康檢查，須立即採取行動。**致電給可協助安排親身前往查看的人，例如其親戚、鄰居、朋友或 911。



進行健康檢查前，先閱讀第 ② 頁**確認和處理與高溫相關的疾病**

### 進行遙距身健康檢查應備有：

- 這份五頁紙的文件（印本或電子版本）
- 該人的住址，以備需致電 911 時所用
- 其他聯絡人的資料，以備在危急通知時所用
- 該人的一些個人資料，例如年齡和健康概況

### 遙距健康檢查指南：

- ▶ 每天進行最少兩次健康檢查，因為與高溫相關的疾病可以來得很快。其中一次須於晚間時份室內氣溫最高時檢查。
- ▶ 開始時先問一些關於他們自己和其身體狀況的簡單問題。細心聆聽他們回答，從中考慮到與高溫相關的疾病的跡象和症狀（第 ② 頁）。
- ▶ 查詢家中室內氣溫大概是多少。若他們有恆溫器或溫度計，請他們告訴您目前的溫度。見第 ⑤ 頁一覽表中有關室內溫度的資訊。
- ▶ 問他們喝了多少水或其他液體。建議他們在全日不同時候都要定時喝水。
- ▶ 問他們在高溫下的睡眠狀況，以及如何在晚間保持涼快。
- ▶ 給他們一些能保持身體和家居涼快的建議。見第 ⑤ 頁一覽表中有關降溫方法的資訊。
- ▶ 若認為情況可能變得危險，立即通知其他人。若沒有緊急聯絡人的資料，向其索取有關資料。
- ▶ 若認為情況安全，可以的話，告訴他 / 她下次進行健康檢查的時間。





## 量度體溫及室溫

若能取得體溫或室溫資料，可在進行健康檢查時幫助您評估情況。使用以下的一覽表參考指引。

### 體溫



- 正常體溫為攝氏 36.5 至 37.0 度（華氏 97.7 至 98.6 度）。
- 休息狀態下的體溫超過攝氏 38 度（華氏 100.4度）可能顯示與高溫相關的疾病達中級程度。
- 休息狀態下的體溫超過攝氏39 度（華氏102.2 度）必須即時接受緊急護理。

### 室溫



- 室溫在攝氏 26 度（華氏78.8 度）及以下一般屬於安全。
- 對於易受高溫影響的人士，室溫在攝氏 26 度（華氏78.8 度）以上，患上與高溫相關疾病的風險開始上升。
- 對於易受高溫影響的人士，室溫持續在攝氏31 度（華氏87.8度）以上，患上與高溫相關疾病的風險大大上升（第 1 頁）。

### 降低體溫

- 脫去多餘衣物，盡量露出皮膚。
- 備有涼快的清水並定時飲用。
- 濕毛巾置於膠袋內，放進冰箱以備可定時用來敷在身上。
- 淋浴、浸浴或將雙腳浸在冷水中降溫。
- 噴水壺放入冷水並噴向自己。
- 在最熱的時間減少做體力勞動活動和出外。

### 降低室溫

- 開啟空調（如有的話）。
- 若室溫在攝氏 35 度以下，開啟風扇。
- 在安全情況下移至家中較涼快的位置。
- 拉下窗簾、遮光物料或百頁簾避免太陽直接照射。
- 若沒有窗簾或遮光物料，用被子或紙板遮蓋窗子。
- 室外氣溫高於室溫時，關上窗子。
- 室外氣溫比室溫涼快時，打開窗子，並注意安全。
- 關掉會發出熱力的裝置，例如電器、電子產品、電燈等。

