

兒童與高溫－保護嬰兒、 兒童及青少年

在炎熱天氣下守護孩子的安全

務必保證孩子不會過熱。即使天氣溫和，孩子亦有可能因為高溫而發生嚴重的健康問題。

高溫疾病的症狀

- 皮膚乾燥、口乾或大量出汗
- 尿液呈深色或量少
- 乾哭，沒有眼淚
- 肌肉痙攣
- 心跳加速或呼吸急促
- 頭痛、頭暈或煩躁

中暑－立即撥打 911

- 噁心或嘔吐
- 意識混亂或嗜睡
- 口齒不清
- 抽搐
- 高燒

哪些情況下需要求助

- 若孩子無法降溫，請立即打電話給孩子的醫生或前往診所。
- 若孩子出現中暑癥狀，則可能會危及生命，請立即撥打 911。

下述情況下，孩子出現高溫疾病的風險會更大...

- 孩子感覺到熱卻不會說。
- 孩子被固定在汽車座椅或嬰兒車裡。
- 孩子正在戶外活動。
- 孩子穿戴著厚厚的運動裝備（例如墊肩或頭盔）。
- 居住或上學的地方沒有樹蔭，或有很多道路和停車場。
- 無法輕鬆到達涼爽的地方，例如避暑中心、商場或其他有空調的地方。
- 健康狀況的原因導致比他人更容易發生高溫疾病。請諮詢醫療保健提供者，了解您的孩子是否高危險。



為什麼孩子更容易發生熱病（高溫疾病）？

- 兒童由於體型較小，調節核心體溫的能力較弱，所以會面臨過熱的風險。
- 兒童需要外界幫助來降溫——移動到涼爽的地方、脫下幾層衣服或喝點東西。
- 由於炎熱天氣和極端高溫事件越來越普遍，兒童中與高溫有關的健康問題正在增加。



保護孩子, 避免高溫疾病

關於所有兒童

- 切勿在泊車後將孩子留在車內, 即使車窗沒有關閉。
- 給孩子小口喝水, 提醒孩子要常喝水, 在孩子要水喝之前就讓孩子喝水。
- 為孩子提供富含水分的食物, 例如西瓜、菠菜、漿果、黃瓜。
- 帶孩子去避暑中心、商場或其他有空調的地方。
- 家中溫度高於 90°F (32°C) 時, 請勿使用風扇。風扇不會冷卻空氣, 反而會讓人的身體更熱。
- 在孩子的皮膚上噴水或用濕海綿擦拭, 可以更快降溫。
孩子在浴室或泳池時必須時刻有人照看。
- 選擇一天中比較涼爽的時間段讓孩子在外面玩 (清晨和傍晚)。
一定要讓孩子隔一段時間停下來降溫、休息休息和喝點東西。
- 給孩子穿寬鬆的、淺色的衣服。
- 在孩子玩之前, 務必確保遊樂設施 (例如滑梯和鞦韆) 和地面不燙。
另外要確保孩子穿著鞋子在熱的遊樂場地面上活動, 以免燙傷。



嬰幼兒

- 切勿在泊車後將孩子留在車內, 即使車窗沒有關閉。
- 保證孩子有充足的母乳或配方奶可供飲用。
- 若是哺乳, 媽媽一定要大量喝水。
- 密切注意尿片。若寶寶 8 個小時沒有小便, 請打電話給孩子的醫生。
- 不要把寶寶包的太緊。外出時, 待在陰涼處。



青少年運動員

- 孩子的體育項目務必遵守既有的運動指南, 以預防高溫疾病, 包括在高溫情況下取消活動。
- 鼓勵孩子在練習前後、練習期間都要喝水。
- 運動員一定要補充水分。尿液應該是檸檬水的顏色。如果顏色深, 像蘋果汁的顏色, 則需要喝更多的水。
- 確保練習過程中有降溫的方法 (濕毛巾、冰袋)。
- 讓孩子經常停下來休息一下, 以免過熱, 特別是在炎熱的天氣下。
- 在賽季的前兩週逐漸增加訓練強度。

關於兒童與高溫的更多資訊



如需更多資源, 請掃描二維碼或造訪 <https://oehha.ca.gov/risk-assessment/health-effects-climate-change-during-pregnancy-and-childhood>