

檔 號：

保存年限：

臺中市政府衛生局 函

地址：42053臺中市豐原區中興路136號

承辦人：謝詩涵

電話：04-25265394#3320

電子信箱：hbtcm00905@taichung.gov.tw

受文者：臺中市大臺中醫師公會

發文日期：中華民國107年12月17日

發文字號：中市衛保字第1070119235號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：如主旨

主旨：檢送國民健康署製作3款「低溫保健宣導素材」，惠請予以協助宣導及運用，請查照。

說明：

- 一、依據衛生福利部國民健康署107年12月11日國健慢病字第1070601436號函辦理。
- 二、為預防民眾冬季低溫造成腦血管或心血管疾病等疾病，國民健康署製作3款低溫保健宣導素材，供單位於保健衛教或診間衛教活動時參考運用，旨揭宣導素材請至「臺中市政府衛生局/醫療院所交流平台/保健科」網站下載。

正本：臺中市各區衛生所、本市醫療院所、臺中病友團體

副本：本局保健科、社團法人臺中市醫師公會、臺中市大臺中醫師公會、臺中市診所協會、社團法人臺中大臺中診所協會



3871419235

BUKU MENJAGA KESEHATAN SUHU RENDAH



Pengaruh cuaca dingin yang ekstrem terhadap kesehatan tubuh **1**



Siapa saja yang mudah terkena dampak cuaca dingin yang **3**



Bagaimana cara menjaga kesehatan tubuh saat cuaca dingin **4**



◆ Pencegahan penyakit **4**



◆ Menjaga kehangatan tubuh **8**



◆ Menjaga keselamatan dan kehangatan di rumah **9**



Pengayoman masyarakat **11**



Di mana saya bisa memperoleh informasi yang lebih jelas? **12**



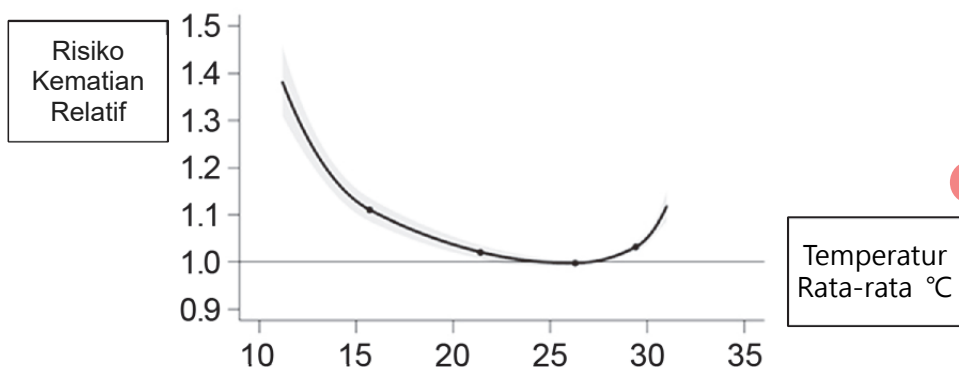
Nasihat Cinta Kasih **15**



Pengaruh Cuaca Dingin yang Ekstrem Terhadap Kesehatan Tubuh



Sewaktu cuaca dingin, banyak penyakit mudah terjadi atau risiko memburuk bisa bertambah, juga membuat risiko kematian penduduk negara meningkat. Oleh karena itu, memperhatikan kehangatan adalah tugas penting dalam menjaga kesehatan anggota keluarga di musim dingin



Suhu semakin rendah, risiko kematian relatif lebih tinggi

Sumber data: Wang Yu Chun, Lin Yu Kai

❖ Masalah kesehatan yang mudah timbul maupun memburuk saat cuaca dingin:

- **Masalah pada sistem kardiovaskular:** peningkatan tekanan darah, detak jantung tidak teratur, angina pektoris (nyeri dada akibat kurangnya darah dan oksigen yang menuju ke jantung), infark miokardium (penyumbatan otot jantung, lebih dikenal sebagai serangan jantung), gagal jantung, dan lain sebagainya
- **Masalah pada sistem jaringan pembuluh darah otak:** *Transient Ischemic Attack* (stroke ringan), stroke, dan lain sebagainya
- **Masalah pada sistem pernapasan:** asma, influenza, radang paru-paru (*pneumonia*), penyakit paru obstruktif kronis (COPD), dan lain sebagainya
- **Masalah yang timbul akibat terjatuh dan terluka:** patah tulang, luka luar pada kepala, dislokasi sendi, jaringan lunak yang memar, luka memar maupun luka robek, dan lain sebagainya
- **Hipotermia:** berbagai gejala meliputi menggigil secara tidak sadar (tremor), gerakan yang lambat, berjalan dengan tidak stabil, tubuh tidak bertenaga dan kehilangan kesadaran; apabila tidak dapat ditangani dengan segera, akan dapat menyebabkan komplikasi pada seluruh bagian tubuh, serta akan menyebabkan kematian
- **Lainnya:** penyakit depresi, keracunan zat karbon monoksida dan lain sebagainya

Siapa Saja yang Mudah Terkena Dampak Cuaca Dingin yang Eskstrem



- Orang Tua
- Pasien penderita penyakit kronis (misalnya: penyakit kardiovaskular, penyakit pembuluh darah di otak, penyakit paru-paru, penyakit diabetes)
- Pasien yang mengalami gangguan kesehatan mental yang sangat berpengaruh terhadap kemampuan perawatan diri sendiri, seperti penyakit demensia, depresi
- Orang-orang yang memiliki keterbatasan gerak motorik
- Anak kecil
- Ibu hamil
- Orang-orang yang tinggal seorang diri, masyarakat ekonomi lemah, masyarakat ekonomi menengah ke bawah, para gelandangan, maupun mereka yang tidak memiliki fasilitas penghangat tubuh yang memadai

Bagaimana Cara Menjaga Kesehatan Tubuh Saat Cuaca dingin Dingin



Pencegahan Penyakit

❖ Menerima vaksinasi flu, terutama bagi:

- Orang tua yang berusia lebih dari 65 tahun (para orang tua yang memiliki keterbatasan dalam pergerakan fisik dapat mengajukan permohonan kepada biro layanan kesehatan masyarakat agar pemberian suntikan dapat dilaksanakan di rumah pasien)
- Orang-orang yang memiliki gangguan maupun keterbatasan fisik dalam mengurus diri sendiri
- Para petugas yang bekerja dan tinggal di instansi perawatan
- Petugas medis dan rumah sakit

- ❖ Bulan Oktober setiap tahun menerima vaksinasi flu, bila ada keraguan yang berkaitan, silakan hubungi Dinas (Klinik) Kesehatan kabupaten/kota masing-masing
- ❖ Mencegah terserang flu dan penyebaran virus
 - Cuci tangan dengan sabun pada saat sebelum makan, sebelum menyentuh lima indera, saat pulang dan kembali ke rumah, setelah menggunakan kamar kecil; saat berada di luar ruangan dan tidak tersedia tempat untuk mencuci tangan, gunakan gel pembersih tangan untuk membersihkan tangan Anda
 - Saat batuk ataupun bersin-bersin, gunakan tisu, sapu tangan atau lengan pakaian untuk menutup mulut dan hidung
 - Saat mengalami gejala demam, hindari bepergian ke pusat keramaian; gunakan masker saat berinteraksi dengan orang lain dalam jarak dekat



❖ Mencegah penyakit yang mudah muncul akibat cuaca dingin

- Harus menanyakan kepada dokter keluarga, perawat atau penjaga mengenai hal yang harus diperhatikan secara khusus sewaktu cuaca dingin menyerang
- Secara berkala mengukur dan mencatat tekanan darah, gula darah (bagi pasien diabetes) sendiri, atau nilai arus puncak aspirasi (bagi pasien penyakit paru-paru kronis)
- Kembali berobat tepat waktu, menjaga jumlah yang cukup obat yang biasa digunakan
- Sewaktu cuaca dingin menyerang, hindari pergi keluar rumah, atau pilih untuk beraktivitas di luar saat suhu relatif lebih tinggi, dan harus hindari meninggalkan kerumunan dan beraktivitas sendirian



❖ Apabila Anda mencurigai dan mendapati penyakit kronis seperti yang tertera di bawah ini, telepon ke 119 dengan segera untuk meminta pertolongan atau pergi berobat ke rumah sakit secepat mungkin

- Serangan jantung: gejalanya antara lain sesak napas, nyeri dada, kesulitan bernapas, keringat dingin
- Stroke: gejalanya antara lain salah satu sisi wajah terlihat miring (tidak simetris), cara bicara yang tidak jelas, tangan dan kaki di salah satu sisi tubuh tidak memiliki tenaga atau tidak memiliki rasa
- Asma akut: gejalanya meliputi mengi, kesulitan bernapas
- Penyakit paru obstruktif kronis yang memburuk dalam waktu yang sangat singkat: gejalanya meliputi meningkatnya volume dahak, warna dahak berubah-ubah menjadi kuning dan menjadi hijau, nafas yang terengah-engah dan semakin memburuk, kesulitan bernapas
- Dicurigai keracunan karbonmonoksida: sewaktu diri sendiri atau anggota keluarga pada bersamaan mengalami gejala sakit kepala, pusing, muntah, badan tidak bertenaga, kesadarn berubah, sebaiknya segera membuka pintu, jendela, untuk ventilasi yang cukup, dan segera pergi berobat



Menjaga Kesehatan Tubuh



- Konsumsi makanan dan minuman hangat, terapkan pola makan porsi kecil tapi sering
- Hindari minuman yang mengandung alkohol maupun kafein, karena hal tersebut dapat mempercepat hilangnya panas tubuh
- Tetap mempertahankan kegiatan dan aktivitas sehari-hari seperti biasa, olahraga yang cukup akan sangat membantu dalam menciptakan panas tubuh serta mempertahankan kehangatan tubuh; sangat dianjurkan untuk berdiri dan bergerak setiap satu jam sekali kecuali waktu tidur
- Mengurangi paparan terhadap suhu dingin: mempersiapkan barang-barang kebutuhan sehari-hari yang mencukupi, agar dapat mengurangi intensitas keluar rumah saat terjadi serangan udara dingin yang ekstrem
- Saat keluar rumah, gunakan pakaian secara berlapis, dengan demikian akan lebih mudah melepas pakaian; syal, topi, masker, jaket, sarung tangan, kaus kaki, serta sepatu dapat dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya

Menjaga Keselamatan dan Kehangatan di Rumah



- Memperbaiki jendela dan dinding yang rusak, gunakan tirai untuk meminimalkan hilangnya suhu yang hangat di dalam ruangan
- Gunakan termometer untuk memonitor suhu ruangan
- Alat pemanas listrik harus berada jauh dari air, barang-barang yang mudah terbakar (jaga jarak di atas 1 meter), pintu maupun koridor (agar terhindar dan tidak tersentuh saat akan melintas), serta mencegah anak-anak mendekatinya
- Hindari penggunaan stop kontak tambahan maupun penggunaan stop kontak bersama-sama dengan alat-alat listrik lain saat menggunakan alat pemanas listrik agar terhindar dari kelebihan kapasitas daya listrik ataupun membuat alat menjadi terlalu panas dan meningkatkan resiko bahaya. Kabel listrik dapat disimpan dan

dirapikan dengan menggunakan alat penggulung kabel agar tidak membuat orang-orang tersandung. Jangan meletakkan kabel listrik di bawah karpet, jangan menggunakan kabel listrik yang telah rusak

- Pastikan saluran gas di dalam rumah dalam kondisi aman dan tidak bocor. Perhatikan baik-baik sirkulasi udara saat menggunakan tungku api, kompor gas, maupun alat pemanas air; hindari ruangan dengan ventilasi yang kurang memadai, yang dapat menyebabkan keracunan gas karbon monoksida
- Hindari penempatan alat pembangkit listrik cadangan di dalam ruangan, di sekitar alat pengatur suhu ruangan di mana terdapat lubang keluar masuknya angin, serta di area yang lembab
- Untuk melindungi dan menjaga keamanan rumah, alat deteksi kebakaran dan alat deteksi gas karbon monoksida dapat dipasang di dalam rumah serta menyediakan alat pemadam kebakaran kering multi fungsi



Pengayoman Masyarakat



- Setiap orang diharapkan memberikan perhatian dan menyapa sanak saudara maupun tetangga yang berusia lanjut, yang tinggal seorang diri, yang memiliki penyakit kronis, termasuk memperhatikan: apakah tubuhnya dalam kondisi normal? Apakah barang kebutuhan sehari-hari serta pakaian dan fasilitas untuk menghadapi musim dingin telah mencukupi?
- Para ketua RT, ketua RW memberikan bantuan kepada orang tua yang tinggal seorang diri, kepada keluarga ekonomi lemah untuk dapat mengakses sumber-sumber maupun memperoleh bantuan ekonomi dan sosial

Di mana saya bisa memperoleh informasi yang lebih jelas?



❖ Prakiraan Cuaca

- Saluran khusus prakiraan cuaca (rekaman suara) 166 (bahasa Mandarin), 167 (bahasa Taiwan / Taiyu, bahasa Hakka, bahasa Inggris)
- Saluran khusus informasi prakiraan cuaca 02-23491234
- Situs Biro Cuaca Pusat
Silakan akses ke (<http://www.cwb.gov.tw>)



❖ Sumber informasi mengenai pengayoman saat udara dingin yang diberikan oleh berbagai lembaga sosial

- Pengayoman di lingkungan masyarakat dilaksanakan dengan menyediakan layanan datang ke rumah dan memberikan perhatian kepada orang lanjut usia, menyediakan layanan konsultasi melalui telepon serta layanan rujukan ke instansi / lembaga lain, dan hal-hal tersebut dipandang sebagai permintaan setempat, menyediakan layanan penyediaan makanan maupun menyelenggarakan kegiatan untuk meningkatkan kesehatan
- Silakan mengakses situs Biro Administrasi Urusan Sosial dan Keluarga untuk melakukan pencarian titik layanan pengayoman dan perawatan (<http://www.sfaa.gov.tw>)



❖ Informasi mengenai cara menjaga kesehatan saat udara dingin

- Biro pengembangan kesehatan masyarakat, kementerian kesehatan dan kesejahteraan, divisi pencegahan penyakit kronis (<https://www.hpa.gov.tw>)
- Melalui Pencegahan Penyakit di Area Tema Kesehatan, masuk ke tim Pencegahan Penyakit Kronis, mengecek berbagai informasi menjaga kesehatan suhu rendah



- Bagaimana orang berusia lanjut berolahraga paling tenang? Melalui situs Badan Kesehatan Penduduk Nasional, Sumber Daya Pembelajaran Kesehatan masuk ke area Youtube video/audio, bisa menemukan “Latihan Kesehatan Orang Berusia Lanjut”



- Pola makan sehat berdasarkan pola makan yang seimbang, melalui Sumber Daya Pembelajaran Kesehatan di beranda situs Badan Kesehatan Penduduk Nasional masuk ke area Panduan Kesehatan, bisa menemukan “Buku Panduan Makan Setiap Hari”



Nasihat Cinta Kasih

Makan – Pakaian – Tinggal – Aktivitas - Pencegahan – Penyakit – Peduli, Sehat, Aman Merayakan Tahun Baru Dengan Baik

1. **Makanan** hangat secukupnya, hindari minum alkohol: Makanan panas atau minuman panas dimakan sedikit demi sedikit banyak kali, jaga kehangatan namun tidak menambah kegemukan; hindari minum alkohol atau makanan mengandung kafein, untuk mencegah meningkatnya kehilangan panas tubuh
2. Memakai **baju** banyak lapis, hangatkan seluruh tubuh: Pakaian dengan banyak lapis, memudahkan pemakaian/pelepasan, memanfaatkan topi, masker, syal, sarung tangan dan kaos kaki untuk menghangatkan tubuh



Nasihat Cinta Kasih

3. Jaga kehangatan di **rumah**, perhatikan keselamatan: Memanfaatkan pemanas listrik atau perapian untuk menghangatkan tubuh; sewaktu menggunakan perapian, perhatikan untuk menjaga udara tetap berventilasi; untuk mencegah keracunan karbonmonoksida, juga harus menghindari luka bakar dan alarm kebakaran.
4. **Beraktivitas** Beraktivitas dengan normal, cegah terjadi kecelakaan: olahraga secukupnya bisa mencegah temperatur tubuh terlalu rendah; pilih waktu yang temperturnya relatif lebih tinggi dalam satu hari untuk ke luar rumah; cuaca basah, licin, hindari tergelincir
5. Menerima vaksinasi, **mencegah** infeksi: melakukan kebersihan pribadi; orangtua, anak kecil, ibu hamil, pasien penyakit kronis risiko tinggi setiap tahun menerima vaksinasi flu; sewaktu flu, hindari menuju ke tempat umum

Nasihat Cinta Kasih

6. Memantau **penyakit** kronis, segera berobat: secara berkala mengukur tekanan darah dan memantau kondisi pengendalian penyakit kronis; bila dicurigai infark miokard, stroke dan penyakit lainnya kumat, segera menelepon 119 untuk dibawa berobat ke dokter.
7. **Peduli** terhadap orang tua dan yang lemah, memanfaatkan sumber daya: Memperingatkan orang tua dan kelompok rentan memperhatikan hal menjaga kesehatan di saat suhu rendah; menelepon hotline 166 atau 167 Biro Cuaca atau online ke internet setiap saat mengetahui kondisi terbaru "Laporan Suhu Rendah



Daftar Referensi

1. US CDC. Extreme Cold: A Prevention Guide to Promote Your Personal Health and Safety.
2. HM Government. Keep Warm Keep Well.
3. England PH. The Cold Weather Plan for England : Making the Case: Why long-term strategic planning for cold weather is essential to health and wellbeing. 2017:1~56.
4. England PH. The Cold Weather Plan for England : Keeping healthy when it is really cold. 2015:1~26.
5. Situs Informasi Global Dinas Meteorologi Pusat Departemen Perhubungan www.cwb.gov.tw/
6. Lokasi Peduli Perawatan Komunitas – Situs Portal Memudahkan Masyarakat Layanan Perawatan Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan ROC e-care.sfaa.gov.tw/
7. Situs Badan Kesehatan Penduduk Nasional Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan <https://www.hpa.gov.tw> selebaran Pendidikan Menjaga Kesehatan Suhu Rendah

Judul Buku:

Buku Menjaga Kesehatan Suhu Rendah

Penulis:

Badan Kesehatan Penduduk Nasional Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan
Tim Penelitian “Pengembangan Strategi Komunikasi Menjaga Kesehatan Suhu Rendah dan Rencana Evaluasi”

Lembaga Penerbitan:

Badan Kesehatan Penduduk Nasional Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan

Alamat: (10341) No.56, Tacheng St., Datong Dist., Taipei City
No. Telepon: (02) 2522-0888

Situs:

Badan Kesehatan Penduduk Nasional Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan <https://www.hpa.gov.tw>

Penerbit:

Kepala Badan Wang Ying We

Tim Editor:

Yen Chung Jen, Chan Ding Cheng, Chang Chirn Bin, Zhao Chia Ter,
Chen Ya Mei, Liu Wen Ling

Unit Konsultasi:

Yayasan Jantung ROC

Asosiasi Pendidikan Kesehatan Diabetes ROC

Asosiasi Medis Darurat Taiwan

Asosiasi Tekanan Darah Tinggi Taiwan

Asosiasi Promosi Kesehatan dan Pendidikan Kesehatan Taiwan

Asosiasi Stroke Otak Taiwan

Asosiasi Penyakit Paru-paru Obstruktif Kronis Taiwan

Konsultasi Penasehat:

Profesor Wang Yu Chun / Jurusan Teknik Lingkungan, Chung Yuan
Christian University

Direktur Lin Yu Kai / Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan
Universitas Kota Taipei

Profesor Chung Chi Hui / Departemen Jurnalisme Universitas Shishin

Versi (Cetakan): Versi Pertama Cetakan Pertama

Tahun/Bulan Penerbitan: Bulan Juli tahun 2018

Pemilik Properti Penulisan: Badan Kesehatan Penduduk Nasional
Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan

Buku ini memiliki semua hak. Bagi yang ingin menggunakan seluruh atau sebagian dari isi buku ini, harus meminta persetujuan atau wewenang tertulis dari pemilik properti penulisan Badan Kesehatan Penduduk Nasional Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan. Silakan menghubungi Badan Kesehatan Penduduk Nasional Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan (No. Telepon: 02-2522-0888)

All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder

Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C.
Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C. (TEL : 886-2-2522-0888)

Dana untuk publikasi ini didanai oleh Dana Pencegahan Bahaya Rokok dan Perawatan Kesehatan Badan Kesehatan Penduduk Nasional.

This publication is funded by Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.

APA YANG HARUS DILAKUKAN SAAT KEDINGINAN?



衛生福利部
國民健康署

Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare

Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan
Biro Pengembangan Kesehatan Masyarakat

Dana panduan tersebut berasal dari sumbangan kesehatan
dan kesejahteraan produk rokok

Iklan

低溫保健手冊



天氣寒冷對身體健康的影響 1



誰容易受寒冷天氣的影響 3



天氣寒冷時如何保健 4



❖ 疾病防治 4



❖ 人身保暖 8



❖ 居家保暖與安全 9



社會關懷 11



哪裡可以得到更詳細的資訊 12



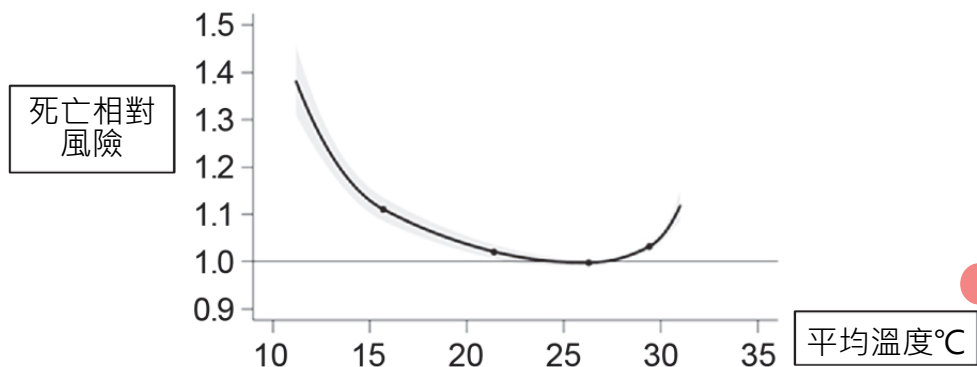
愛的小叮嚀 15



天氣寒冷對身體健康的影響



天氣寒冷時，許多疾病發生或惡化的風險會增加，也使國人死亡風險增高。因此，注意保暖是冬季維護家人健康的要務。



溫度愈低死亡風險相對較高

資料來源：王玉純、林于凱

❖ **寒冷時容易發生或惡化的健康問題：**

- **心血管系統問題：**血壓上升、心律不整、心絞痛、心肌梗塞、心臟衰竭.....等
- **腦血管系統問題：**暫時性腦缺血、腦中風.....等
- **呼吸系統問題：**氣喘、流行性感冒、肺炎、慢性阻塞性肺病(COPD).....等
- **跌倒受傷問題：**骨折、頭部外傷、關節錯位、軟組織瘀傷、挫傷或撕裂傷.....等
- **低體溫症：**會有顫抖、行動遲緩、走路不穩、全身無力及意識不清等症狀；若未能及時處理，則可能造成全身併發症，並且導致死亡
- **其他：**憂鬱症、一氧化碳中毒.....等

誰容易受寒冷天氣 的影響



- 老年人
- 有慢性疾病的人(如：心血管疾病、腦血管疾病、肺病、糖尿病.....等)
- 有心智疾病影響自我照顧能力的人，如：失智症、憂鬱症
- 行動不便的人
- 小孩
- 懷孕婦女
- 獨居、低收入戶、中低收入戶、遊民或保暖設備不足的人

天氣寒冷時如何保健



疾病防治

- ❖ 施打流感疫苗，特別是：
 - 年齡大於 65 歲的老年人(行動不便的老人可向各地衛生局申請到宅接種服務)
 - 有自我照顧或行動上障礙的人
 - 居住在照護機構者
 - 醫療照護人員

- ❖ 每年10月接種流感疫苗，如有相關疑義，請洽各縣市衛生局（所）
- ❖ 避免感冒與散播病毒
 - 進食前、碰觸眼、口、鼻前、返家時、如廁後使用肥皂或洗手乳洗手；外出無法水洗時，可使用洗手液凝膠清洗
 - 咳嗽或打噴嚏時，使用衛生紙、手帕或衣袖掩住口鼻
 - 有感冒症狀時，避免前往公共場所；與他人近距離接觸時，宜戴口罩



❖ 天冷好發疾病之防治

- 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
- 寒流來襲時避免外出，或選擇相對高溫時才外出活動，且應避免獨自從事離開人群的活動



- ❖ 需立即就醫之狀況：請撥打 119 緊急求助電話或盡快至醫院就醫
 - 急性心肌梗塞：胸悶、胸痛、呼吸困難、冒冷汗等症狀
 - 腦中風：臉部歪斜、口齒不清、一邊手腳無力或麻木等症狀
 - 嚴重氣喘：哮鳴音、呼吸困難等症狀
 - 慢性阻塞性肺病急性惡化：痰量增多、顏色變黃變綠、喘更嚴重、呼吸困難等症狀
 - 疑似一氧化碳中毒：自己或家人同時出現頭痛、頭暈、嘔吐、全身無力、意識改變等現象時，宜儘速打開門窗適度通風，並且迅速就醫



人身保暖



- 食用熱食與熱飲，可少量多餐
- 避免喝含酒精或咖啡因的飲料，此類飲料會加快身體熱能流失
- 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，建議每小時起來活動一下
- 減少低溫暴露：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
- 外出時，可採多層次穿法，方便穿脫；建議善用圍巾、帽子、口罩、外套、手套、鞋襪

居家保暖與安全



- 修補門窗、牆壁破損，使用窗簾減少熱氣散失
- 使用溫度計監控室溫
- 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

- 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。不可將電線放置於地毯下方，電線破損時不可使用
- 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
- 緊急發電機勿設於室內、空調進氣口附近與潮溼處
- 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



社會關懷



- 人人關心問候年紀大、獨居、有慢性病的鄰居或親戚，包括：身體狀況是否正常？生活必需品與禦寒衣物設備是否足夠？
- 鄰里長協助獨居老人、低收入戶取得社會福利補助或資源

哪裡可以得到更詳細 的資訊



❖ 天氣預報

- 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

- 社區關懷提供老人關懷訪視、電話問安諮詢及轉介服務，並視當地需求特性，提供餐飲服務或辦理健康促進活動
- 可進入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

❖ 低溫保健相關資訊

- 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



● 高齡長者怎麼運動最安心？

經由國民健康署網站首頁至健康學習資源進入影音專區中的 Youtube 專區可查詢到「高齡者健康操」



高齡者健康操
觀看次數：631,986
2,092 讚 319 學 分享 更多
衛生福利部國民健康署
發佈日期：2017年1月19日
訂閱 (5,862)

● 健康飲食以均衡飲食為基礎，經由國民健康署網站首頁健康學習資源進入健康手冊專區，可查詢到「每日飲食指南手冊」



愛的小叮嚀

「食衣住行預病關、健康平安過好年」

1. 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
2. 多層穿**衣** 全身禦寒：多層次穿著方便穿脫，善用帽子、口罩、圍巾、手套和襪子禦寒
3. **住**家保暖 注意安全：保持室溫溫暖；使用火爐時注意保持空氣流通以免一氧化碳中毒，也需避免燙傷與火警
4. 正常**行**動 防範意外：適度運動預防體溫過低；選擇一天中相對高溫時外出；溼滑天氣避免跌倒



愛的小叮嚀

5. 接種疫苗 **預**防感染：做好個人衛生；老人、小孩、孕婦、高風險慢性病患每年接種流感疫苗；感冒時避免到公共場所
6. 監控慢**病** 即時就醫：定期量血壓與監控慢性病控制狀況；疑似心肌梗塞、腦中風等疾病發作，立即撥打 **119** 送醫
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；撥打氣象局 **166** 或 **167** 專線或上網隨時掌握「低溫特報」最新狀況



參考資料

1. US CDC. Extreme Cold: A Prevention Guide to Promote Your Personal Health and Safety.
2. HM Government. Keep Warm Keep Well.
3. England PH. The Cold Weather Plan for England : Making the Case: Why long-term strategic planning for cold weather is essential to health and wellbeing. 2017:1~56.
4. England PH. The Cold Weather Plan for England : Keeping healthy when it is really cold. 2015:1~26.
5. 交通部中央氣象局全球資訊網 www.cwb.gov.tw/
6. 社區照顧關懷據點-中華民國衛生福利部照顧服務便民入口網站 e-care.sfaa.gov.tw/
7. 衛生福利部國民健康署網站 <https://www.hpa.gov.tw> 低溫保健衛教單張

書名：低溫保健手冊

著者：衛生福利部國民健康署

"低溫保健之傳播策略發展及評估計畫"研究團隊

出版機關：衛生福利部國民健康署

地址：(10341)臺北市大同區塔城街 36 號

電話：(02) 2522-0888

網址：衛生福利部國民健康署

<https://www.hpa.gov.tw>

發行人：王英偉署長

編輯小組：嚴崇仁、詹鼎正、張勤斌、趙家德、陳雅美、劉紋伶

諮詢單位：中華民國心臟基金會

中華民國糖尿病衛教學會

台灣急診醫學會

台灣高血壓學會

台灣健康促進暨衛生教育學會

台灣腦中風學會

台灣慢性阻塞性肺病學會

諮詢顧問：王玉純教授 / 中原大學環境工程學系

林于凱主任 / 台北市立大學衛生福利學系

鍾起惠教授 / 世新大學新聞系

版(刷)次：第一版第一刷

出版年月：中華民國 107 年 7 月

著作財產人：衛生福利部國民健康署

本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人衛生福利部國民健康署同意或書面授權。請洽衛生福利部國民健康署 (電話：02-2522-0888)。

All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder

Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C.. Please contact with Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare, R.O.C. (TEL : 886-2-2522-0888)

本出版品經費由國民健康署菸害防制及衛生保健基金支應。

This publication is funded by Tobacco Hazards Prevention and Health Protection Funds of Health Promotion Administration.

冷吱吱要安怎



衛生福利部
國民健康署

Health Promotion Administration,
Ministry of Health and Welfare

本手冊經費來自菸品健康福利捐

廣告