

室內通風降溫

長者在家時間長，要避免長者因天氣悶熱而不適，就要令屋內通風散熱降溫。



保持室內溫度在28°C或以下

超過上述溫度，長者可能會感到不適，建議開風扇增加空氣流通。如室內依然悶熱，有需要開冷氣降溫。



保持室內濕度在70%或以下

建議開風扇和開門窗增加空氣流通，或者使用抽濕機抽走濕氣。



窗簾遮陽隔熱

窗簾可減少太陽輻射，西斜單位尤其需要。也可使用隔熱膜或其他物件遮光，但前提是不妨礙開窗通風。



外出前打開客廳氣窗

熱空氣會上升，打開氣窗可引導熱風出去，有助減少熱力在室內累積，回家時會覺得涼快得多。



樓底較高可用吊扇

吊扇比一般電風扇更有效帶動空氣流通，可以減少開冷氣。



睡前打開臥房窗戶通風

睡前約1小時打開臥房窗戶來通風散熱，入睡時的冷氣可調校至較高溫度，或直接改用電風扇。

慳電小貼士

開冷氣時配合使用電風扇，可將冷氣設定較高溫度而同樣感到涼快，節省電費。



居家照顧安排

家人和照顧者需要在酷熱天氣時提醒和協助長者採取預防或應對措施，亦要留意照顧上的細節。



部分藥物增加中暑風險

服用某些藥物會影響體溫調節機能或減少排汗散熱，例如降血壓藥、治療帕金森症藥物及精神疾病藥物等，有機會增加中暑的風險，建議向醫生查詢。



緊急求助安排

如果長者是獨居，或只與伴侶同住，建議考慮緊急情況的求助安排，例如安裝平安鐘。亦可以為長者的手機設定快速撥號，讓長者有需要時可迅速向鄰居或家人求助。

關心長者

不時致電問候或探訪長者，提醒注意高溫時的身體狀況。亦要留意長者家中是否有風扇及空調設備，運作是否正常。

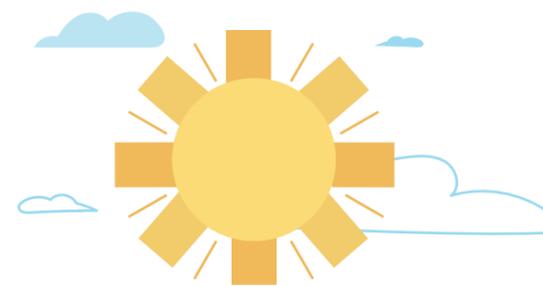


教導外傭

如果長者主要由外傭照顧，應提醒外傭在酷熱天氣下要特別留意及觀察長者的狀況，教導外傭如何預防長者中暑，和長者出現熱衰竭或者中暑時的徵狀和急救處理方法。

想知更多？

掃描二維碼觀看影片



應對酷熱天氣

長者要點做？

酷熱天氣 長者高危
戶外飲水遮蔭
室內通風降溫
居家照顧安排



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

INSTITUTE OF
Future Cities

酷熱天氣 長者高危

長者對溫度變化的感知較慢，調節溫度功能較差，身體機能退化，長者感到不適或出現徵狀才求診可能太遲，因此長者須預防中暑。

- 最新研究發現，當平均溫度超過28.5°C，長者的死亡風險隨著溫度增加：在30.8°C增加5%，在31.8°C更增加達10%。

常見誤解

- ❌「我喺屋企點會中暑呀？」
室內不通風，悶熱潮濕，長者排汗差，身體難散熱，就會中暑。
- ❌「夜晚我瞓著左就唔覺得熱，忍下得啦。」
熱夜(最低氣溫 $\geq 28^{\circ}\text{C}$)比日間酷熱更影響健康。連續熱夜造成睡眠質素差或失眠，令身體無法休息復原，容易誘發疾病。

熱衰竭及中暑：徵狀和急救處理方法

| 熱衰竭 | 中暑 |
|---|---|
| 多數意識清醒 頭暈、頭痛 大量出汗 面色蒼白 體溫略高，但低於 40°C 噁心嘔吐 脈搏急速但微弱 肌肉抽筋 | 可能神志不清或昏迷 頭痛、頭暈 無法正常排汗 皮膚乾燥發紅 體溫升高，可達 40°C 噁心嘔吐 脈搏強而有力 |
| 熱衰竭的急救處理方法 1 移至陰涼及通風的地方。 2 降溫：脫衣、搧風、抹身。 3 如清醒亦無嘔吐，補充水分及鹽分。 4 如無好轉，應立即送院。 !!如患者顫抖發冷，應立即停止降溫並為患者保暖。 | 中暑的急救處理方法 1 移至陰涼及通風的地方。 2 降溫：脫衣、搧風、灑水、用毛巾包裹冰袋置於頸側或腋下。 3 如長者神志不清、昏迷或持續無好轉，應立即送院。等候期間，繼續檢查呼吸、脈搏及體溫，直至救護員到達。 |

戶外飲水遮蔭

天氣酷熱時長者依然可以外出，去公園散步或做運動，舒展身心，對長者健康有好處，不過要留意以下幾點。

在早上或下午較晚時段外出
避免在上午11時至下午3時烈日當空時外出。



最緊要遮蔭

選擇較陰涼和通風的位置或地點活動，例如公園愈多大樹和樹蔭愈密，就更涼爽。

無論是在運動中途稍息片刻，還是三五成群閒話家常，應選擇在有遮蔭的地方，避免在太陽底下曝曬。如果附近沒有遮蔭，撐傘亦是好方法。



選擇有遮蔭的路線

外出時盡量選擇有樹蔭、簷篷或上蓋的路線，遮擋太陽。

宜 準備充足，經常飲水

- 穿著淺色、輕便及透氣的衣物
- 帶備太陽眼鏡和闊邊帽
- 注意防曬
- 出門前留意天文台的酷熱天氣警告或炎熱天氣特別提示
- 隨時隨地補充水分，清水或電解質飲品皆可，不建議飲用含咖啡因或酒精飲品
(切勿等到口渴才飲水!)

