



極端高溫期間嬰幼兒的安全

Safety for Infants and Young Children During Extreme Heat

在夏季的幾個月裡，隨著氣溫和濕度的上升，人會在室外會感到更熱。當氣溫和濕度遠高於正常夏日的標準時，就會出現極端高溫。

極端高溫對任何人的健康都有可能產生危害，但嬰兒（0 至 1 歲）和幼兒（1 至 5 歲）患上與熱相關疾病的風險更高，尤其是當他們無法處於涼爽的室內環境時。

當室外高溫時，室內的熱度亦會累積增加。長期處在高於 31°C 的室溫或有危險。如果覺得家中太熱，如果可行，請另找較涼快的地方暫避。

您能做什麼來預防與熱相關的疾病？

在室內保持涼爽

- 如果您有空調（冷氣），請開啟。低於 26°C 的室溫對大多數人來說都是安全的
- 室溫長期高於 31°C 或對人帶來危險
- 購買數碼室內溫度計有助您知道家中是否變得太熱
- 如果您家沒有空調，在家中太熱時可考慮到裝有空調的親友家避暑
- 規劃納涼活動：在社區內找到有空調的放鬆區域，例如圖書館或社區／遊憩中心
- 在炎熱時分關上窗戶，將冷空氣留在屋內
- 使用百葉窗、窗簾、毯子或床單遮蓋窗戶以遮擋陽光
- 如果夜間溫度下降，在安全的前提下，打開窗戶讓冷空氣流入
- 關閉不使用的燈具和電子設備，以避免其產生任何額外的熱量
- 盡可能不用烤箱或爐子
- 不要將風扇對著嬰幼兒直吹，因為這會使他們脫水。如果室溫高於 35°C，使用風扇可能無法達到預防與熱相關疾病的作用
- 在有人看管的情況下，用正常室溫的水給孩子洗澡或擦浴

在戶外保持涼爽

在極端高溫期間，在一天當中最熱的時分，讓嬰幼兒留在室內涼爽的地方，降低他們患上與熱相關疾病的

風險。如果必須外出，您可以透過以下方式降低他們的風險：

- 讓孩子穿淺色、寬鬆、輕薄的衣物；戴沒有繩帶的寬沿帽；戴防紫外線的墨鏡。儘管我們建議穿淺色衣物來保持涼爽，但它們的防曬效果不及深色衣物
- 對於 6 個月或以上的孩子，在裸露的皮膚上使用防 UVA 和 UVB 且防曬係數（SPF）至少 30 的防曬霜。防曬霜無法保護嬰幼兒免受高溫的影響，但曬傷會加重與熱相關的疾病更糟或使其更容易發生
- 讓 12 個月以下的嬰兒避免陽光直射是最安全的作法
- 定期在蔭涼處或涼爽的室內休息
- 前往有水景和樹林的大型公園，因為那裡可能會比較涼爽且有徐徐清風。您也可以尋找適合孩子年齡的嬉水淺池、水上樂園或游泳池
- 使用帶有網眼的更通風的嬰兒車或移除背板或有助於孩子周圍的空氣流通。使用遮陽傘為嬰兒車裡的寶寶遮蔭也有助於保持涼爽

保持水分攝入

0 至 6 個月

- 提供比平時更多的母乳／人奶或配方奶
- 哺乳時，在您和嬰兒之間放一塊毛巾、床單或尿布。在臂彎處墊一塊濕毛巾也可能會有幫助
- 試著臥床哺乳

母乳／人奶餵養期間，您自己也需要保持水分攝入；一天當中除了喝其他飲品以外，試著在每次哺乳時喝一杯不含酒精、低糖的冷飲。

6 個月及以上

- 提供比平時更多的母乳／人奶或配方奶，並在兩次哺乳之間提供少量的水。您也可以用母乳／人奶提供額外的“小食”，以保持水分攝入。

1 歲及以上

- 即使孩子不渴，也要定期給他們提供水作為主要飲品。考慮以多種方式提供水，例如視年齡的不同使用水瓶或帶吸管的杯子，並提供含額外水分的食物，例如水果和牛奶冰沙。

- 目標是讓孩子每天喝 1 到 1.5 公升（4 到 6 杯）的水
- 避免喝含糖、碳酸和咖啡因的飲料，以降低脫水的風險

乘車安全

- 即使打開了車窗，也不能把嬰幼兒單獨留在車內。車內氣溫會急劇升高，使嬰幼兒過熱，可帶來生命危險
- 乘車時，在窗戶上使用遮陽板來遮擋陽光。用地毯、毛巾、毯子或嬰兒裹布蓋住汽車座椅可能會限制孩子周圍的空氣流通，並增加他們患上與熱相關疾病的風險
- 給嬰兒穿單層衣物，不要戴帽子，不要遮蓋住腳（如襪鞋）
- 在長途旅行時增加餵食次數，因為汽車空調可能會導致脫水
- 在高溫期間旅行時，如果寶寶犯困，請停下來叫醒寶寶進行餵食

在睡覺時保持涼爽

- 讓嬰幼兒睡在家裡最涼爽的房間裡，即使那裡不是他們的臥室
- 孩子出生後的頭 6 個月裡，請與其同室共寢。無論是白天小憩或是晚上睡覺，這對他們來說是最安全的
- 讓嬰幼兒只穿尿布睡覺，這可以幫助他們保持涼爽並感覺更舒適
- 對於嬰兒，保證他們的床面沒有額外的填充物（如嬰兒床防撞條）或厚毯子。建議使用堅實的嬰兒床床墊來保證更安全的睡眠，這也可能有助於保持寶寶周圍的空氣流通
- 對於兒童，使用堅實的枕頭和床墊可能有助於他們在睡眠時保持涼爽

取下防水床墊罩，因為此類產品通常不利於排汗。在極端高溫期間，請考慮其他防止尿床的方法，例如安睡褲、在床墊上墊上毛巾或一次性吸水墊。

在極端高溫期間，請務必繼續保持安全的睡眠習慣以降低嬰兒猝死綜合症（SIDS）的風險。如需了解更多資訊，請參閱：[HealthLinkBC File #46 與睡眠相關的嬰兒死亡](#)。

卑詩省高溫警報系統

卑詩省高溫警報及響應系統（簡稱 BC HARS）對兩類高溫事件作出定義——高溫警告和更危險的極端高溫緊急情況。當氣溫到達特定範圍時，警報便會被觸發，以啟動建議的應對措施。加拿大環境和氣候變化部發布警報，您可以在 [WeatherCAN 應用程序](#) 中設置將任何／所有預先選擇地點的高溫警告通知推送到智能手機。

更多資訊

有關極端高溫的更多資訊，請參閱：

https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc_extreme_heat_guide.pdf。

有關讓兒童保持涼爽的更多資訊，請參閱：

<https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/publications/healthy-living/keep-children-cool-extreme-heat/extreme-heat-brochure-keep-children-cool-en.pdf>。

有關防曬的更多資訊，請參閱：

- [HealthLinkBC File #26 兒童的防曬安全](#)
- [HealthLinkBC File #35c 嬰幼兒患有與熱相關的疾病](#)
- [孩子的第一步](#)

有關兒童安全睡眠的更多資訊，請參閱：

- [寶寶的最佳機會：睡眠](#)
- [HealthLinkBC File #107 Safe 嬰兒睡眠安全](#)
- [卑詩省圍產期服務：更安全的嬰兒睡眠](#)
- [孩子的第一步：睡眠與幼兒](#)

有關母乳／人奶餵養的更多資訊，請參閱：

- [寶寶的最佳機會（第 93 頁）](#)
- [HealthLinkBC File #70 母乳餵養](#)

有關如何保證孕產期人士免受極端高溫影響的更多安全資訊，請參閱：[HealthLink File #35a 極端高溫期間圍產期人群的安全](#)。

有關如何讓孩子有興趣補充水分的建議，請參閱：<https://appetitetoplay.com/healthy-eating/tips-ideas/hydration-kids>。