



## 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，人會感到室外比平時更熱。當熱量和濕度遠高於正常的夏日標準時，就會出現極端高溫。

極端高溫可能對任何人的健康都有害，但嬰兒（0 至 1 歲）和幼兒（1 至 5 歲）患有與熱相關疾病的風險可能更高。

#### 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，請打開。氣溫低於 26°C 通常對絕大多數人都是安全的
- 前往當地的避暑中心或社區場所，如圖書館或商場
- 在高溫期間關上窗戶，將冷空氣留在屋裡
- 使用固定或活動的百葉窗、窗簾、毯子或床單遮蓋窗戶以遮擋陽光
- 如果夜間溫度下降，請打開窗戶讓冷空氣流入，前提是確保安全
- 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
- 不要將風扇直對著嬰兒或孩子吹，因為這會使他們脫水。如果氣溫高於 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，給孩子泡溫水澡或海綿浴

##### 在戶外保持涼爽

在極端高溫事件生效期間，讓嬰幼兒在一天當中最熱的時分內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、輕薄的衣服；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服來保持涼爽，但它的防曬效果不及深色衣服
- 對於 6 個月或以上的孩子，我們建議在裸露的皮膚上使用防 UVA 和 UVB 且防曬係數（Sun Protection Factor，簡稱 SPF）在 30 或以上的防曬產品。防曬產品無法保護嬰兒或孩子免受

高溫的影響，但曬傷會使與熱相關的疾病情況更糟或更容易發生

- 每隔一段時間，在陰涼處或室內涼爽的地方休息
- 使用帶透氣罩的嬰兒車或卸下嬰兒車後背擋板或能促進孩子周圍的空氣循環。使用遮陽傘為嬰兒車裡的寶寶遮陰也有助於保持涼爽

#### 保持體內水分充足

##### 0 至 6 個月

- 與平時相比，每天更頻繁餵奶。除非經醫護人員推薦，否則無需額外餵水或其他飲品
- 餵奶時，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

母乳餵養期間，您自己也需要保持充足的水分；一天當中除了喝其他飲品以外，嘗試在每次餵奶時喝一杯不含酒精、低糖的冷飲。

##### 6 個月及以上

- 給孩子多餵幾次母乳或配方奶
- 在餵奶之後或餵奶之間餵少量冷的飲用水

##### 1 歲及以上

- 以純淨水作為主要飲品，即使孩子不口渴也要經常讓他們喝水
- 讓孩子每天喝 1 到 1.5 升（4-6 杯）水

#### 乘車安全

- 即使打開了車窗，也不能把嬰兒或孩子單獨留在車內。車內氣溫會急劇升高，使嬰幼兒過熱，可導致生命危險
- 乘車時，在窗戶上使用遮陽板遮擋陽光。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（如襪子和鞋子）
- 在長途旅行時給孩子多吃幾餐，因為汽車空調可能會導致脫水

- 在高溫期間旅行的時候，如果寶寶發暈，請停下來叫醒寶寶，給孩子餵奶

### 在睡覺時保持涼爽

- 讓嬰幼兒睡在家裡最涼爽的房间裡，即使這不是他們的臥室
- 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。建議使用穩固的嬰兒床床墊來讓孩子得到更安全的睡眠，這也可能有助於保持寶寶周圍的空氣流通
- 對於兒童，睡在帶有硬質枕頭的穩固的床墊上可能有助於他們在睡眠時保持涼爽

取下防水床單，因為它通常不利於排汗。在極端高溫期間，請考慮其他的隔尿方法，例如安睡褲、在床墊上墊著毛巾或一次性吸水墊。

在極端高溫期間，繼續遵循安全的睡眠習慣以降低嬰兒猝死綜合症（SIDS）的風險，這一點非常重要。如需獲取更多資訊，請參閱：

[HealthLinkBC File #46 睡眠相關因素導致的嬰兒死亡](#)。

### 卑詩省全新的高溫警報系統

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 應用程式](#) 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

更多有關極度高溫的資訊，請參閱：

[https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-response-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc\\_extreme\\_heat\\_guide.pdf](https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/public-safety-and-emergency-services/emergency-preparedness-response-recovery/embc/preparedbc/preparedbc-guides/preparedbc_extreme_heat_guide.pdf)。

更多有關讓兒童保持涼爽的資訊，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>。

更多有關防曬的資訊，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](#)
- [蹣跚學步的第一步](#)

有關嬰兒和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](#)
- [更安全的嬰兒睡眠：給醫護工作者的實踐資源](#)
- [蹣跚學步的第一步：睡眠與幼兒](#)

更多有關母乳餵養的資訊，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://appetitoplay.com/healthy-eating/tips-ideas/hydration-kids>。