

緊急服務 Emergency Services

## 兒童發燒 Fever in Children

發燒即是體溫上升。發燒是人體對受到感染的一種正常和健康的反應。發燒有助人體抵抗感染。

### 何謂正常體溫？

正常體溫為攝氏37度（華氏98.6度）左右。我們的體溫通常在日間上升到攝氏37.6度（華氏99.6度）左右，在夜間降到攝氏36.3度（華氏97.4度）左右。

### 量度體溫

兒童發燒時，身體通常摸上去比較熱。要確定孩子是否發燒，請用體溫計量一下孩子的體溫。

最常見的量體溫方法是腋窩和舌下。

### 何時採用腋窩量體溫法：

- 適用於六歲或以下的兒童
- 適用於舌下含不住體溫計的兒童

### 何時採用舌下量體溫法：

- 適用於六歲以上的兒童
- 適用於可通過鼻子呼吸自如的兒童

### 使用數字體溫計

#### 腋窩量體溫法：

- 打開體溫計開關。
- 讓孩子坐在您的大腿上。
- 解開孩子朝外手臂的衣袖。
- 把體溫計頂端放在孩子腋窩正中間。
- 讓手臂靠緊孩子的身體。
- 當聽到嘟一聲，把體溫計拿開 — 通常為一分鐘左右。
- 讀取溫度。
- 用冷的肥皂水清潔體溫計，然後沖洗乾淨。



#### 舌下量體溫法：

- 打開體溫計開關。
- 把體溫計頂端放在孩子舌下，至舌根，舌中間一側即可。
- 讓孩子合上嘴唇含住體溫計。
- 當聽到嘟一聲，把體溫計拿開 — 通常為一分鐘左右。
- 讀取溫度。
- 用冷的肥皂水清潔體溫計，然後沖洗乾淨。

絕對不要使用玻璃製（水銀）體溫計。

## 如何照顧發燒兒童

讓孩子保持清涼但不冷。

- 讓孩子穿輕便的衣服。脫下厚重的毛衣，把毛毯拿開。
- 室內溫度保持在攝氏 21 度（華氏 70 度）以下。
- 夏天用風扇使室內涼快。不要直接對著孩子吹冷風。
- 在孩子額頭上放置一塊涼布。
- 如果孩子開始打顫，請給孩子蓋上東西。打顫使體溫上升。

讓孩子保持體內水分充足。

- 鼓勵孩子喝清澈的流質、果汁或薑汁汽水。
- 如果孩子是吃母乳，就繼續餵母乳。
- 年齡大一點的兒童也可以吃透明果凍甜點和冰棒。

## 施用退燒藥

僅施用標明嬰兒和兒童專用的藥物。

給孩子服用：

- 乙醯氨基酚（acetaminophen）（Tylenol、Tempra、藥房品牌和其他品牌），或者
- 布洛芬（ibuprofen）（Advil、Motrin、藥房品牌和其他品牌）

絕對不要給小孩服用阿司匹林（乙醯水楊酸，即 ASA），或任何含有 ASA 的藥物。

如果孩子是三個月大或未滿三個月，而且體溫達到攝氏38度（華氏100度）或更高：

- 請立即致電您的家庭醫生。
- **不要**給孩子服用任何藥物，直到獲得醫生許可。

如果聯絡不到您的醫生，就要去最就近的急症室。

如果孩子超過三個月大，而且體溫達到攝氏 38.5 度（華氏 101.3 度）或更高，您可以直接給孩子服用布洛芬或乙醯氨基酚。

日期：\_\_\_\_\_

給孩子服用的正確劑量是根據孩子的體重而定。

孩子體重/Your child weighs: \_\_\_\_\_

## 給孩子服用的正確劑量

The correct dose for your child

如果服用乙醯氨基酚/acetaminophen:

\_\_\_\_\_

孩子發燒期間每四小時服藥一次

如果服用布洛芬/ibuprofen: \_\_\_\_\_

孩子發燒期間每六小時服藥一次

如有以下情況，就要去最就近的急症室：

- 孩子呼吸困難。
- 孩子出現癲癇發作。
- 孩子抱怨頸部僵硬、酸痛。

## 想知多點

- 請教您的家庭醫生。
- 任何時間都可致電 8-1-1（7-1-1 TTY）或上網到 [HealthLinkBC.ca](http://HealthLinkBC.ca)。
- 瀏覽 [fever.trekk.ca](http://fever.trekk.ca)，或掃描此二維碼，進入網站。

