

# Massachusetts Department of Public Health

麻薩諸塞州公共衛生部

## 流行性感冒：在家裡照顧病患的須知

### 發燒和流行性感冒

發燒是體溫高於正常的溫度。它是流行性感冒最常見的症狀。雖然發燒可能讓人擔心，但是它有助於身體抵抗感染，而且通常並無害處。

發燒的人可能會有以下的發燒情形：

- 體溫快速升高，在 12–24 小時內升到華氏 38,3 – 40 °C (101°–104 °F) 度的最高溫
- 發燒時好時壞，特別是使用藥物治療
- 通常持續 3 到 5 天

#### 如何量體溫

體溫可用以下方式測量：

- 肛溫
- 耳溫
- 口溫
- 腋溫

請和醫生討論您可以使用的各種溫度計，以及哪一種溫度計最適合您和您的家人使用。數位溫度計比玻璃溫度計更安全。玻璃溫度計很容易破損，而且裡面的水銀非常危險。

#### 治療

年齡 6 個月以上的任何人如果體溫低於華氏 38,3 °C (101°F) 度，可能不需要治療發燒，除非他或她覺得不舒服。

#### 讓發燒者保持舒適的要訣：

- 讓室內保持舒適的涼爽溫度。
- 確保發燒者穿著輕盈的衣服。
- 鼓勵發燒者多喝液體，例如水或稀釋的果汁。
- 如果發燒者有以下症狀，考慮以溫水擦澡：
  - 體溫超過華氏 40 °C (104 °F) 度
  - 嘔吐，而且無法吃藥
  - 在過去曾經因為發燒產生癲癇
- 不要使用冷水，以免導致寒顫，使發燒惡化。
- 不要使用擦拭酒精企圖退燒。酒精可能會由皮膚吸收，導致健康問題，特別是兒童。

## 藥物

如果發燒者感到不舒服，可以使用退燒藥。使用適合發燒者年齡的藥物，並仔細遵守標籤指示。這些藥物如果以正確方式給予，通常是安全有效的：

- 撲熱息痛，例如 Tylenol<sup>®</sup> 或自有品牌
- 布洛芬，例如 Advil<sup>®</sup>、Motrin<sup>®</sup> 或自有品牌
- 阿斯匹靈，例如 Bayer<sup>®</sup> 或自有品牌（只限成人使用）

除非醫生推薦，否則切勿讓 19 歲以下的人服用阿斯匹靈。

## 何時打電話給醫生

如果發燒者呼吸困難、胸口痛、嚴重或持續嘔吐，或是意識混亂或無法察覺週遭環境，趕快尋求急診護理。

此外，如果發生以下情況，請打電話給您的醫生：

- 任何年齡的人發燒超過三天
- 體溫華氏 40 °C (104 °F) 度或更高，而且在家中治療後兩小時內沒有退燒
- 兒童的發燒情況請見下表：

以下的發燒情況您應該打電話給醫生：	
兒童年齡：	兒童體溫：
3 個月以下	發燒華氏 100.4 度（攝氏 38 度）或以上
3 個月到 5 歲	發燒華氏 102 度（攝氏 38.9 度）或以上
5 歲以上	發燒華氏 104 度（攝氏 40 度）或以上

## 照顧發燒者

**流行性感冒：在家裡照顧病患的須知**是麻薩諸塞州公共衛生部的教育宣導計劃。目標是向大眾提供在家裡照顧流感患者的資訊和工具，包括在 H1N1 流感大流行期間。**流行性感冒：在家裡照顧病患的須知**的資訊可見於：<http://www.mass.gov/flu>

## 哪裡可以取得更多資訊？

- Mass 2-1-1 為一般大眾提供流行性感冒的資訊：  
請撥 211 或 1-877-211-MASS (6277)，可提供許多語言的口譯服務。
- 您的醫生、護士或臨床護理人員，或本地的健康單位（列在電話簿的「本地政府」）。
- 麻薩諸塞州公共衛生部防疫計畫（The Massachusetts Department of Public Health, Immunization Program）：(617) 983-6800，或免付費專線：(888) 658-2850
- 麻薩諸塞州公共衛生部網站：<http://www.mass.gov/flu>
- 疾病管制局（Center for Disease Control and Prevention: CDC）：<http://flu.gov/>

流行性感冒診所的資訊請瀏覽 MassPRO Public Flu Clinic Finder 網站：<http://flu.masspro.org>