

穿著

- 穿著不宜過多，以利散熱。
- 若感到畏寒時，可適度添加衣物。
- 當衣物潮濕時，應隨時更換。

其他

- 若感覺很不舒服，可用27-37度溫水擦澡或泡澡，促進散熱。

三、當發燒且同時有下列情形，請立即就醫

1. 頸部僵硬或者頭痛。
2. 呼吸喘或者咳嗽。
3. 肚子痛、噁心感或者嘔吐。
4. 小便會疼痛或者有灼熱感。
5. 皮膚出現紅疹或脫皮現象者。



敬祝您

身體健康 平安吉祥

Wish you

Healthy & Peaceful

佛教慈濟醫療財團法人

各院區健康諮詢專線

花蓮慈濟醫院: (03) 8562016

玉里慈濟醫院: (03) 8882718 分機 9

關山慈濟醫院: (089) 8148000 分機 128

台北慈濟醫院: (02) 66289779 分機 2236

台中慈濟醫院: (04) 25368069

大林慈濟醫院: (05) 2648333

斗六慈濟醫院: (05) 5372000 分機 127

網址: <http://www.tzuchi.com.tw>

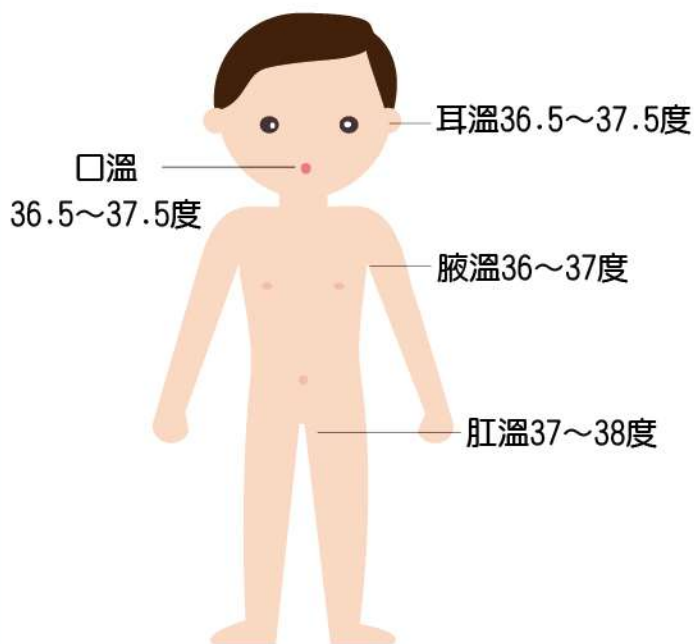
大林慈院 108.07 制訂

親愛的朋友：

當家人發燒時一定讓您著急又擔心，深恐腦子會燒壞，其實發燒是人體對抗感染的自然防禦，它是一個症狀，不是疾病。傳聞中因發燒而傷到腦部的病例，並非發燒本身引起，而是患了腦炎、核黃疸等相關疾病所造成的結果。

一、如何知道發燒了？

利用各式溫度計測量體溫，正常體溫如下：



當體溫超過以上正常範圍時，就表示我們發燒了。

二、發燒的照護原則

以增進病人舒適感為主，不須急著降低體溫，並且要進一步了解是甚麼原因造成發燒，以下為發燒的照護原則

環境

- 保持室內空氣流通，室溫維持24-26度。
- 室內光線不要太強，盡量保持安靜。

飲食

- 增加水分攝取，如：白開水、果汁、水果等。
- 食慾不佳時，可採少量多餐，以流質飲食為主，如：牛奶、瘦肉粥、鮮魚湯等，避免油膩食物。