

## 發燒衛生教育指導

體溫（額溫 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ 、耳溫 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ）即為「發燒」，除非是腦炎、腦膜炎等直接影響腦部的疾病， $40^{\circ}\text{C}$ 以下的發燒並不會對病人腦部直接造成傷害。許多疾病都可以引起發燒，它是患病時的一個防禦反應。常見合併症包括：心跳偏快、大量出汗、口渴、尿少、頭痛、渾身酸痛、食慾不振。

1. 避免不必要的探病及出入公共場所，有需要外出時應戴口罩。
2. 勤洗手、遵守咳嗽禮節及呼吸道衛生、維持居家環境的清潔與通風。
3. 發燒初期有發冷寒顫情形為正常，請先給予保暖，等寒顫期過後再給予減少衣物被蓋、多喝水、溫水拭浴散熱。
4. 可適量增加水份的攝取（限制水份攝取者除外），並攝取高熱量食物如牛奶、蛋、魚，食慾不佳採少量多餐方式進食。
5. 退燒後出汗多，隨時更換衣物保持皮膚清潔免著涼。保持皮膚清潔及乾燥，勤換衣物，保持舒適。

羅東聖母醫院 敬祝健康

## 發燒衛生教育指導

|  |      |       |      |                    |         |
|--|------|-------|------|--------------------|---------|
| 姓名：  |      | 病歷號碼： |      | 生日：____年____月____日 |         |
| 指導對象   | 指導日期 | 指導方式  | 指導評值 | 指導者簽名              | 接受指導者簽名 |
| <input type="checkbox"/> 病患<br><input type="checkbox"/> 家屬   |      |       |      |                    |         |
| 指導方式說明(可複選)：講述→T1；衛教資料→T2；示教→T3。<br>指導評值說明(可複選)：完全錯誤或不會→R1；正確說出部分內容→R2；能完全說出內容→R3；能正確執行部分技術→R4；能完全正確執行→R5。 |      |       |      |                    |         |