

臺北榮民總醫院鳳林分院

發燒居家照護

發燒分期：

分期	症狀	處 理
發冷期	寒顫 發抖	1.增加被單或衣物。 2.拉起床欄以免跌落。 3.每 15 至 30 分鐘，量一次體溫。
發熱期	體溫 38°C 以上 皮膚潮紅 頭痛	1.減少衣物或被單促進散熱。 2.穿著寬鬆、棉質衣服。 3.冰枕放置於腋下或鼠蹊，注意冰枕是否漏水 4.多攝取水份一天大於 2000 cc(腎臟病、心臟病者應依醫護人員指示)。 5.依醫生指示給予退燒藥。
退燒期	出汗	1.更換舒適乾爽衣服。 2.保持空氣流通。 3.調整合適室溫至 20~24°C。

發燒標準及各式體溫測量方法：

測 量 部 位	測 量 時 間	發 燒 標 準
腋溫	三分鐘	37°C
口溫	一分半至二分鐘	37.5°C
耳溫	數秒鐘	38°C

發燒處理：

溫 度	處 理
37-38°C	多喝水，增加水份約 2000cc/天。
38-38.5°C	冰枕使用、減少衣物或被單。
39-39.5°C	依醫師指示下給予退燒藥、協助擦澡散熱。
39.5°C 以上	若已做了上述之降溫措施，但仍持續發燒，請送醫就診。

原則及注意事項：

- 1.維持舒適姿勢，每 2-4 小時測量一次體溫，並記錄。
- 2.保持室內空氣流通，打開冷氣或電風扇，維持舒適的溫度 24~26°C。
- 3.去除過多的衣物，出汗應立即擦乾及更換乾爽衣物。
- 4.充分給予水份。
- 5.可使用淡鹽水漱口或執行口腔清潔。
- 6.與醫師或居家護理師聯繫，並依指示查看個案的皮膚、小便、大便、呼吸道、消化道有無異常。