

# 體溫過低（寒冷導致的情況）的急救方法

## 徵兆和症狀

### 早期徵兆包括：

- 感到寒冷
- 顫抖
- 笨拙和語言遲緩
- 行為失常

### 體溫再下降時：

- 停止顫抖
- 無法測到脈搏
- 心跳緩慢
- 神志逐漸下降

### 當體溫在30度攝氏左右：

- 很有可能不省人事
- 心律會改變

若體溫再下降，心臟會停止跳動導致死亡。

#### 警告

若逐漸神志不清，顫抖停止或失去脈搏的情況，請致電三個零（000）叫救護車。

## 處理方法

1. 遵循 DRSABCD。
2. 將病患扶到溫暖及乾爽的地方。
3. 保護自己和病患，避開強風，雨，冰雹，寒冷及潮濕的地面。
4. 小心照顧病患，避免過於強烈的動作。
5. 讓病患平躺。
6. 脫掉濕的衣物。
7. 保暖病患：
  - 用毯子或保溫毯子包著身體於睡袋中。
  - 戴帽子保暖。
  - 可用熱水袋或熱敷袋放置病患的頸部，腋下和股溝位置取暖。
8. 清醒病患可給與溫的飲料（無酒精的）。
9. 為病患取暖的方式：
  - 是逐漸性的提升體溫，但不用過速的加熱方式，例如火爐或放射性暖爐。切勿揉搓傷處。

在緊急時請致電三個零（000）叫救護車。

若需要更多聖約翰急救培訓和急救用品的資訊，請瀏覽 [www.stjohn.org.au](http://www.stjohn.org.au) 或致電 1300 360 455。

© St John Ambulance Australia. 所有資訊如沒有書面同意之下不可複製。此資料不可取代任何急救課程。  
聖約翰建議民衆應有急救的培訓。