

## 發燒：

### 〔症狀〕

可能伴有臉色潮紅，全身酸痛無力、倦怠、心跳增加、呼吸加快、食慾不振、頭痛、頭暈、畏寒、顫抖等。

### 〔護理要點〕

1. 口溫 38°C 以上冰枕使用，減少衣物，調整被蓋，若有顫抖、畏寒時需要給予保暖。
2. 可用溫水拭浴，多臥床休息，保持室內空氣流通。
3. 注意生命徵象(體溫、血壓、脈搏、呼吸)的變化。
4. 鼓勵多攝取溫開水，食慾差時宜採少量多餐。
5. 喉嚨疼痛時，以溫食鹽水漱口。

### 〔送醫條件〕

1. 經處理後，體溫仍持續升高超過 39°C 以上。
2. 若合併喉嚨劇烈疼痛，小便疼痛，意識不清者。

### 〔預防〕

1. 勿與感冒患者共用餐具，少至公共場所，避免感染。
2. 均衡而營養飲食，充分水份，足夠休息，適度運動，愉快心情以增加抵抗力。

## 腹瀉：

### 〔定義〕

糞便中的水分增加，排出似泥狀或近於液狀的糞便狀態稱之。

排便次數增加，伴有腹痛，殘便感，裏急後重感。

### 〔症狀〕

食慾不振、腹鳴、噁心、嘔吐、腹痛、全身倦怠、發燒、頭暈、頭痛、嚴重時有肛門疼痛，肛門周圍糜爛、脫肛、血便、脫水、電解質不平衡。

〔護理要點〕

1.若無發燒時，可採清淡飲食。若仍未改善，且持續腹瀉三次以上，則禁食一餐，但可喝加鹽之開水，之後再漸喝果汁，最後才慢慢進入正常飲食。

2.避免腹部壓迫，並予腹部保暖。

3.攝取易消化、植物纖維少之食物。

4.肛門若有疼痛、糜爛等情況，保持清潔、乾燥，並予溫水坐浴。

〔送醫條件〕

1.有嚴重合併症如發燒、嘔吐、腸絞痛、水瀉不止、血便等。

2.經處理後仍持續腹瀉者。

\*附註:若因食物中毒而導致之不適症狀，除採上述措施及盡速送醫外，請主動告知健康中心，以作進一步處理與調查。