年長者過好寒冬的秘訣

年長者活動量少，新陳代謝較慢，所以體溫比較低。一旦身體變冷的速度比製造熱能的速度快時，體溫就會下降。當體溫過低時，就叫做失溫。失溫會讓人想睡，意識模糊和動作笨拙。因為這些症狀是逐漸產生的，一般人不會意識到自己需要協助。這也是失溫特別危險的原因。

65歲以上的長者在氣溫特別低的情況下，應要時常的注意居家室內的溫度。若家中溫度無法保持溫暖，可能的話，可以安排暫時待在溫暖的地方。若不行的話，可利用毯子和睡袋來保暖，喝熱飲，避免喝酒精類飲料，戴帽子與圍巾，並多穿些衣服。

如果你年紀在65歲或以上，在寒冬的時候，最好能安排有人按時的來探視。若你有一些年長的朋友或鄰居，也請你經常的去探視，以確保他們的安全及住家環境有一定的暖度。

冬天最好的防寒衣物

成人需穿著：

- 多層的寬鬆衣服
- 袖子能在手腕處收口
- 能擋住臉和口的帽子及圍巾
- 連指手套（它們比一般手套來的保暖）
- 防水的外套及靴子，尤其是戶外又濕又有風

外層的衣物要是緊密編織的，最好是能防風，以降低因風造成的體熱流失。

羊毛，蟬絲或是塑膠纖維的內裡衣服要比棉製品來的保暖。

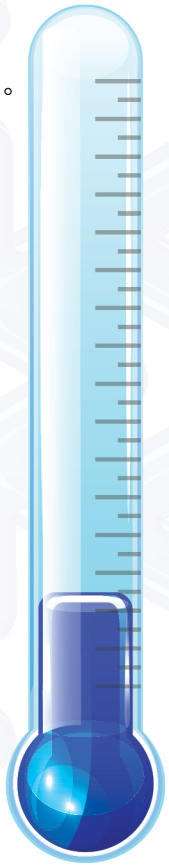
保持乾燥－濕衣服讓身體冷得快。過多的汗會造成體溫流失，若你感到太熱，可脫掉一層衣服。不要忽視顫抖，這是身體失溫的一個重要指標。

寒冬裡的飲食

均衡的飲食能幫助保暖。不要喝酒精飲料－酒精會讓你更快失溫。相反的，喝些溫飲品，像是熱巧克力，來幫助保暖。如果你有任何飲食上的限制，請詢問你的醫師。

安全的幫住家增溫

如果你要用火爐，壁爐或小型移動式暖爐，請務必小心使用，並遵循製造商的指示。千萬不要開瓦斯爐或烤箱來取暖。

請記住以下的安全秘訣：

- 在暖爐附近擺個乾粉多用途滅火器。
- 不要在壁爐裡燒紙張。
- 保持一定的通風。若你一定要用煤油暖爐，請將室內門打開或是將窗戶開個小縫。
- 燃料的添加請依照暖爐使用規定，不要使用代替品。
- 若你的暖爐電線受損或會產生火花，請停止使用。
- 無論使用火爐，壁爐或是任何燃燒生熱的加溫，都請務必保持良好通風，避免讓瓦斯或是煙滲入到屋內的空氣中。定期做煙囪及煙道的清理。
- 不要將移動式暖爐放置在易燃物品旁，像是窗簾，沙發或床具組。