

寒冷天氣健康問題與關注事項

馬里蘭州健康與心理衛生署提醒居民，在冬季寒冷的天氣下，必須提防許多嚴重的健康問題。由於暴露於寒冷天氣的緣故，民眾的體溫可能很低，因此造成低體溫症，甚至死亡。暴露在外的皮膚及組織（例如耳朵、鼻子、腳部及臉部）冰冷，可能造成凍傷、凍瘡及壕溝足病。

有許多因素左右著寒冷對人們的影響。

即使溫度適中，也可能因為風和濕度的因素或在寒冷天氣下未讓房屋適當保暖，而發生寒冷相關的疾病及受傷。使人們陷入寒冷相關疾病風險的因素包括：

- 幼童或年長者
- 潛在的慢性病情與疾病，例如：
 - 乾癬或皮膚大範圍灼傷
 - 甲狀腺功能減退
 - 腎上腺功能減退
- 酒精使用
- 身體狀況
- 可能影響個人判斷的藥物，例如 Valium（煩寧）及 phenobarbital（苯巴比妥）
- 在戶外時過度疲勞及出汗

低體溫的徵兆包括：

- 顫抖
- 呼吸、血壓及心率上升/加快
- 膚色蒼白
- 失憶症
- 肌肉協調困難
- 行走及說話困難
- 判斷力差、意識混亂及好鬥
- 疲倦

低體溫症的治療包括找地方躲避、脫去潮濕的衣物、穿上溫暖乾糙的衣物，然後使身體回溫。由於身體的壓力增加，所以在寒冷天氣下工作的人可能會心臟病發及中風。想要在嚴寒氣候下剷雪或進行任何運動類型時，請務必向您的醫師或醫療照護提供者尋求諮詢。

凍傷會造成皮膚凍結蒼白，可能伴隨或不伴隨水泡，且凍結的組織可能會麻木。建議凍傷者尋求醫療協助。凍傷的組織不可摩擦，且應抬高。請務必避免凍傷的組織解凍後再度凍結。

如需有關公共衛生及緊急準備的更多資訊，請造訪

<http://preparedness.health.maryland.gov> 及 www.facebook.com/MarylandOPR。



工作時注意安全：

- 若有物體掉落的危險，務必配戴安全帽和安全護目鏡。
- 配戴皮質的工作手套以保護雙手預防割傷，配佩戴橡膠手套以防止接觸到危險化學品。
- 工作或提起物品時，應穿著橡膠靴子或硬底靴子，最好是鋼頭工作靴。
- 配戴面罩。當您進入淹水的建築物時，應配戴防塵口罩或呼吸器，減少與黴菌的接觸。到五金行或居家用品店尋找經 NIOSH 核准的 N95 口罩。您應可在呼吸器和容器上看到這些標記。閱讀並遵循口罩包裝上的使用說明。請謹記：防塵口罩將僅防護塵埃和液體之類的固態材料，不會防護氣體和水蒸氣。防塵口罩是拋棄式用品，結束每天工作後應將用過的口罩丟棄。
- 提高警覺。人們疲倦時常常會發生意外。要注意休息並飲用足量液體，預防脫水。在淹水的建築物內工作時，絕不能飲用酒精飲料。
- 做好防護工作，避免遭受細菌、病毒和其他微生物的侵害。工作時配戴手套以預防生病；不得在屋內飲食或抽煙；經常用肥皂和清潔的用水洗手。
- 弄濕黴菌。觸碰、移動或清洗長霉物品前，用噴霧瓶將肥皂水噴灑在黴菌上，預防黴菌飄散至空氣中。即使物品已濕，也要這樣做，因為黴菌本身可能沒有濕。請謹記：即使您已噴灑消毒劑（黴菌/霉清除劑）殺死它們，它們還是可能會致病。
- 小心舉起重物。提舉或處理類似傢具或地毯的重物或大件物品時要避免背部受傷，一個人時，應避免提舉超過 50 磅的物品。
- 尋求協助。攪動或清除可能有危險的物品前，應採取合理的預防措施，防止接觸到此類物品。若聞到明顯的化學物品味道，或建築物內的危險物品容器已潑灑，應尋求您所在地的衛生署或消防局協助。
- 做好事前準備。如果被割傷或刺傷的傷口接觸到污水或殘留污垢，應該立即去看醫生。在屋內工作前，確保上次注射的破傷風疫苗仍能提供有效保護。成人首次注射破傷風疫苗後，必須每隔 10 年再注射一次。

若要安全入住淹水後的建築物，必須先等它徹底乾燥。必須清除洪水殘留在建築材料和家用品上的污垢和垃圾。必須徹底清潔和消毒長霉的物品，或將其丟棄。否則，黴菌和霉將再度滋長，日後可能危害您和您家人的健康。重返家園生活前，採取下列步驟：

- 清理一切物品。清除洪水留下的所有積水、污垢和瓦礫碎片。
- 清除黴菌和霉。應從建築物內清除任何曾浸泡水的材料或家用品。應徹底清洗和乾燥，或者清除和替換其他含黴菌或霉的建築材料。
- 檢查地板。我們無法徹底清洗地毯和地墊，因此無法杜絕黴菌和霉的滋長。應將它們丟棄。如果無法徹底清洗和乾燥地板和下層地板，或它們已開始腐壞，應將它們取出。必須徹底乾燥和消毒其餘的地板和下層地板。確定下層地板內沒有殘留濕氣。應清除和更換用粒片板或夾板製作的下層地板，因為我們無法徹底乾燥和消毒此類下層地板。也應清洗和乾燥狹小空隙。
- 讓牆壁乾燥。已濕牆壁應剝離至牆柱，且清除絕緣體。牆壁必須維持敞開，直到徹底乾燥為止。必須檢查其他空心牆，看看是否有長霉現象。應敞開、清洗、去污和乾燥空心牆內有長霉的任何區域。須評估每棟建築物的外部（外牆掛板等），了解是否應移除任何或所有外部建材。也許可清洗、消毒和完全乾燥石灰、磚和混凝土牆壁。



寒冷天氣健康問題與關注事項

- 檢查暖氣通風和空調系統 (HVAC)。若淹水的物品包括 HVAC 系統或風管，請採用特別的維護方法。曾接觸洪水的暖氣和空調系統的內部零件是黴菌藏身之處。如果黴菌長在系統內，黴菌的分子會飄散至空氣中，從而致病。必須由專業人士對內部組件（加熱爐、冷氣冷卻器和風扇）執行檢查、清洗和去污。應移除、清洗、消毒和重新安裝風門（通風口）和散熱器。更換已濕的內襯風管和風管板。可拆卸、消毒、乾燥裸露的金屬通風管道，然後再重組。採用風管清洗服務來清洗淹水後的風管並不是很有效，此服務只可以用來清洗裸露的金屬風管。
- 儘量搶救。洪水消退 24 小時之後仍潮濕的個人財物和家用品，黴菌也許已長在其表面或裡面。也許可用含氯漂白劑和清潔劑搶救衣物和寢具用品，或送至洗衣或乾洗店處理。應丟棄粒片板或木屑板製造的軟墊傢具、床墊和傢具。
- 清除污染物。確定已清除建築內的任何化學污染物和危險物品。欲知妥善棄置的方法，請聯絡您所在地的廢物處置服務部門。
- 確定建築物每個部份都已乾燥，才能開始重建或維修。如果牆柱、下層地板和其他建築構件沒有徹底乾燥，黴菌還是會再度滋長。開始更換家中毀損構件前，應用水分測定儀來測量結構體。

正確的清潔和乾燥法：

- 應徹底清潔、消毒無氣孔物料（不會浸泡水份的物料）、家用品和其他表面，並讓它們完全乾燥。
- 先用清潔劑和水刷洗所有表面，然後徹底沖淨。刷洗清除黴菌、黴菌孢子，以及霉在其上可滋長的污垢。
- 消毒所有物品。應使用含氯漂白劑來消毒並殺死任何殘留的黴菌和霉。遵循漂白劑產品商標上的使用說明，沖洗和乾燥物品前，讓溶液靜置於表面上至少 15 分鐘。
- 清潔和消毒後，您必須徹底乾燥每項物品，否則黴菌和霉將再次滋長。為了加速乾燥程序，應保持新鮮空氣流通。

保護自己的關鍵在於運用常識，注意安全和健康風險，這一點最重要。不得進入明顯不安全的建築物內。若您有問題或需要協助，請聯絡您所在地的衛生署或建築物檢查辦公室。

資訊是由北卡羅萊納州衛生和人類服務部的公共衛生職業與環境流行病分部善意提供，網址：
http://epi.publichealth.nc.gov/oe/a_z/mold.html。



MARYLAND DEPARTMENT OF HEALTH
Office of Preparedness
and Response

Updated 04/2019