



測量體溫和使用體溫計的一般指引

1. 購買前比較各款體溫計的準確度，合適性，方便程度和價格。
2. 選擇適合個人年齡和健康狀況的體溫計和量度方法; 如有疑問，可諮詢醫護人員。
3. 傳染病患者應使用個別自用的體溫計，避免交叉感染。
4. 參閱由製造商提供的使用說明，熟習正確使用體溫計的步驟及理解體溫讀數。
5. 避免進行一些會引起錯誤量度體溫的活動（如在口探體溫前飲用熱水）。
6. 按照使用說明清潔和保養體溫計。
7. 如果需要定期量度體溫，應使用同一種體溫計及探熱方法，並於每天的相同時間量度，以便進行比較。
8. 如果對體溫讀數有任何疑問，請諮詢醫護人員。



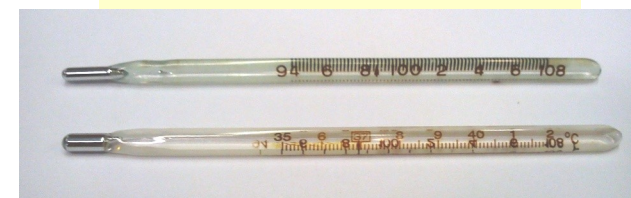
溫度計的類型及特定的注意事項

說明	特別注意事項*
水銀/酒精玻璃溫度計	
透過水銀/酒精的熱膨脹測量口腔，直腸或腋下體溫  口探 肛探	由於洩漏水銀會危害環境和人體健康，所以應盡量避免使用水銀體溫計。 每次使用體溫計前，應晃動體溫計使水銀/乙醇的水平下降至低於 35°C (95°F)。 口腔溫度計和直腸溫度計的頂端的形狀不同（細長與圓），不得交叉使用。
電子（數字）溫度計	
透過熱敏電阻量度口腔，直腸或腋下體溫 	需注意口腔，直腸和腋下的溫差。
紅外線溫度計	
透過耳道或前額放出的熱輻射（紅外線）推斷相應的體溫	探耳溫時，必須把耳道拉直；不同的使用者必須使用一個新的保護膠套。 由於額探溫度計的測量誤差較大，所以應該用於篩查而不是作診斷的用途。

* 因為不同型號的體溫計的操作程序可能會有所不同，使用者應閱讀並按照使用說明的指示使用體溫計。



正確使用體溫計 測量體溫



www.mdd.gov.hk

醫療儀器科

電郵: mdd@dh.gov.hk

網址: www.mdd.gov.hk



衛生署

體溫計可以用來檢查體溫，判斷一個人是否發燒。本小冊子簡要地介紹體溫及其測量方法和如何正確使用各類體溫計。



體溫

體溫可分為核心溫度和表面溫度。

體溫的類型	意義	量度位置
核心溫度	深層組織的溫度	口腔，耳道，直腸
表面溫度	皮膚組織的表面溫度	前額，腋下

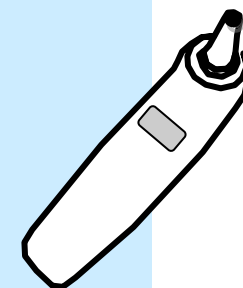
由於表面溫度比核心溫度容易受到環境變化的影響，所以它的準確度較低，並只會在量度核心溫度有困難時才建議使用。

不同量度方法的比較

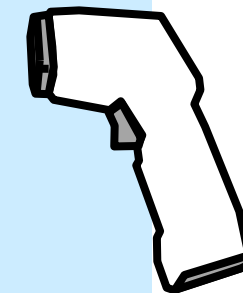
量度方法	口探	耳探	肛探	額探	腋探
適用於					
6 歲以下的嬰兒和幼童		✓	✓	✓	✓
成人和 6 歲以上的兒童	合作	✓	✓	✓	✓
	不合作		✓	✓	
	無意識		✓	✓	✓
準確度	☺☺☺	☺☺☺	☺☺☺	☺	☺☺
便利性和速度	☺☺☺	☺☺☺	☺	☺☺☺☺	☺☺
發燒的參考指標	> 37.5°C (99.5°F)	> 38°C (100.4°F)	> 38°C (100.4°F)	> 36°C# (96.8°F)	> 37.3°C (99.1°F)

具體的測量方法和注意事項

量度方法	不適合用於以下的身體狀況
口探	<ul style="list-style-type: none"> ● 呼吸困難 ● 不停打噴嚏，嚴重咳嗽或癲癇發作 ● 失去知覺或神志不清 ● 無法將口緊閉
耳探	<ul style="list-style-type: none"> ● 患有中耳炎 ● 耳垢阻塞耳道 ● 佩戴助聽器
肛探	<ul style="list-style-type: none"> ● 大量糞便積累於直腸 ● 患有直腸疾病，例如痔瘡和腹瀉等 ● 剛剛完成腸道手術 ● 肛門有傷口或損傷
腋探	<ul style="list-style-type: none"> ● 無法固定溫度計於腋下
額探	<ul style="list-style-type: none"> ● 額頭被蓋著(例如繃帶和退熱貼)



紅外線耳溫計



紅外線額探溫度計

> 36°C只是一個參考讀數，有關水平可能因不同品牌和型號的紅外線額探溫度計而異。使用者應參考相關溫度計的使用說明或向製造商/供應商查詢。