

預防兒童事故傷害 守護兒童平安長大

健康話題

每週三刊出

一：遠離燙傷危險 拒絕燙傷小魔鬼

隨著冬季的到來，寒冷的天氣使得許多人更依賴取暖設備，如電暖器、火爐以及熱水袋等。然而，這些取暖工具在使用不當的情況下，可能會引發燙傷等意外事故。為了提高民眾的安全意識，防止冬季燒燙傷事故的發生，提醒民眾在使用取暖設備時要特別小心，並提供了一些簡單的防範措施。

◎安全使用取暖設備：選擇具有過熱保護功能的電暖器或暖爐，並避免將它們放置在易燃物品附近。使用火爐時應保持良好通風，並定期檢查設備是否存在損壞或故障。

◎謹慎操作烹飪設備：在烹飪時，應注意瓦斯爐周圍的安全，避免食物、油水溢時引發燙傷。烹飪過程中避免兒童或寵物靠近。

◎地板應具防滑設計：地板應隨時保持乾燥、整潔，並設置防滑設計，尤其在容易造成濕滑的場所，例如：浴室、廚房等；也不要將玩具或雜物等東西亂丟在地上，以免端熱湯或熱水時滑倒，而燙傷自己或幼童。

◎泡澡時先放冷水再放熱水：幫孩子放洗澡水時，應先放冷水再放熱水，並告知孩子不可以觸碰剛放完熱水的水龍頭，避免燙傷。若使用熱水或接觸熱源，應特別注意孩子的動向及避免直接接觸皮膚。

◎讓孩子遠離化學清潔用品：避免使用強酸或是強鹼的化學清潔用品造成灼傷，並放置在不易讓孩子取得的地方，且瓶身需要清楚標示避免誤食。

◎燙傷急救措施：若不慎遭遇燒燙傷，應立即用冷水沖洗受傷部位約10至20分鐘，避免使用冰水或直接用冰塊避免二度傷害。若燙傷面積較大或嚴重，應盡速就醫處理，謹記燒燙傷處理五口訣：沖、脫、泡、蓋、送。

二：快樂出門 平安回家

馬祖人口較少，但隨著觀光業的發展，外來遊客逐漸增多。這使得交通流量有所上升，尤其是在繁忙的旅遊季節，交通事故的風險亦隨之增加。

◎行人安全：行人過馬路時走人行道，應提高警覺，過馬路前需注意左右來車，避免隨意穿過馬路，確保自身安全。

◎機車與汽車駕駛：駕駛人應遵守交通規則，適當減速並保持車距。強調戴上安全頭盔和系安全帶的重要性，家中有2歲以下的幼兒需乘坐後向式安全座椅，並詳閱安裝說明書，掌握安裝四口訣「後、安、固、指」，安心出遊。

◎不讓幼兒獨自留在車內：天氣悶熱時如果讓孩子在車內，中暑，且孩子呼吸時過高造成人較不容易察覺。

◎不讓幼兒在馬路邊及車

遠離 生活中的燙傷危險

拒絕 燙傷小魔鬼

- 1 放洗澡水先冷後熱
- 2 讓孩子遠離化學藥劑遠離灼傷
- 3 引燃爆竹，引發危險
- 4 廚房是孩子的禁區
- 5 插座不使用時，蓋上安全蓋
- 6 燙傷急救五步驟：沖、脫、泡、蓋、送

連江縣衛生局關心您 本經費由菸品健康福利捐補助 廣告

後 安 固 指

正確安裝 四口訣

平安回家有保障

安裝於「後」座，選用「後」向式安全座椅。

依各廠牌說明書「安」裝安全座椅。

確認繫緊安全帶並保留一「指」寬的空隙。

安裝完成後確認安全座椅穩「固」不搖晃。

連江縣衛生局關心您 本經費由菸品健康福利捐補助 廣告

子後面玩耍：在馬路邊玩耍時玩具容易飛到馬路上，易造成駕駛因避不及發生危險；另外車輛在倒後時因視線遮蔽的關係，不容易注意到車輛後面的孩子，這可能在車輛倒車時撞上海。酒後駕駛的危險：進一步強調酒後駕駛的嚴重後果，呼籲駕駛人自律，避免酒後駕駛。其在節假日或聚會期間，應選擇公共交通、計程車或指定駕駛人來避免發生悲劇。

三：五招安心睡 寶貝睡好眠

睡眠是嬰幼兒生長發育的重要一環，但不當的睡眠環境卻可能威脅寶貴的健康與安全。

◎嬰兒應該平躺睡覺：專家強烈建議家長讓寶貴平躺入睡，這樣可以降低窒息風險。避免讓寶貴俯臥或側臥睡覺，因為這樣的姿勢會增加猝死風險。

◎睡眠區域必須清潔安全不擺放鬆軟物品：為寶貴準備一個無障礙、清潔的睡眠環境。避免放置枕頭、毛毯、玩具等物品在嬰兒床內，以防止寶貴在睡眠中被壓住或窒息。

◎選擇合適的床墊與被褥：床墊應該堅固平整，不可過軟，這樣可以提供寶貴必要的支持，避免嬰兒頭部或身體陷入過軟的床墊中，從而降低意外風險。

◎控制睡眠溫度：寶貴的睡眠環境溫度應保持在適宜的範圍內，通常建議室內溫度控制在18度到22度之間。避免過熱或過冷，以防引發不適或過熱。

◎不與父母同床共睡：雖然很多家長習慣與寶貴共睡，但專家指出，其睡可能會增加窒息、跌落等意外風險。專家建議父母應該在自己的床旁設置嬰兒床，讓寶貴在自己的空間內睡覺，並且可隨時察覺寶貴的狀況。

◎避免寶貴暴露於二手煙：二手煙對嬰幼兒的健康危害極大，會增加猝死風險。家長應避免在寶貴周圍吸煙，並保持室內空氣清新。

掌握寶貴安心睡五口訣：「不臥睡、不用枕、不同床、不悶熱、不鬆軟」讓寶貴睡得舒服安心長大。

(文字資料來源：連江縣衛生局)

12月1日至31日黃岐航班資訊

航商船舶	南北海運 / 吉順 9 號
開航日期	全年執行
航線安排	福澳 09:40- 白沙 10:00- 黃岐 黃岐 15:00- 白沙 - 福澳
訂位電話	0836-22938
黃岐客運站	0591-26790167
通關時間	福澳出境 09:20-09:40 白沙出境 09:30-09:50 入境依船舶實際抵達時間為準
售票截止時間	福澳 09:10 白沙 09:20

12月1日至15日琅岐航班資訊

航商船舶	南北海運 / 吉順 8 號
開航日期	1日~15日
航線安排	福澳 10:00- 琅岐 琅岐 13:30- 福澳
訂位電話	0836-22938
琅岐客運站	0591-83600080
通關時間	福澳出境 09:40-10:00 入境依船舶實際抵達時間為準
售票截止時間	福澳 09:30

安麒 2 號 / 黃岐 10:00- 白沙, 白沙 15:00- 黃岐
安麒 6 號 / 琅岐 10:00- 福澳, 福澳 13:30- 琅岐

11/29~12/05天氣概況

連江縣	11/29 星期五	11/30 星期六	12/01 星期日	12/02 星期一	12/03 星期二	12/04 星期三	12/05 星期四
白天	12-15°C	12-16°C	15-18°C	15-19°C	17-18°C	16-17°C	16-18°C
晚上	12-14°C	15-15°C	15-16°C	17-18°C	16-17°C	17-17°C	15-16°C

馬祖日報

MA TSU DAILY NEWS

生活情報站

連江縣立醫院門診時間表 一百一十三年十二月

科別	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五			星期六		
	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午	下午	急診	上午	急診	
家醫科	陳紹宇	曹儂馨		曹儂馨	陳紹宇		陳君鼎	謝春福		劉增應	楊菁		陳君鼎	曹玉鈞			排班醫師	
外科一診	劉瑞文	鄧敬坤		陳行鑫	劉瑞文		陳俊諱	鄧敬坤		鄧敬坤	劉瑞文		陳行鑫	鄧敬坤			鄧敬坤	
婦產科		邱方榆		邱方榆				支援醫師			邱方榆						支援醫師	
小兒科		劉雅之					劉雅之										劉雅之	
骨科	陳俊諱			陳俊諱	彭友利		(併外科)	彭友利		彭友利							彭友利	
復健科		陳志嘉			陳志嘉	(限約診)					陳志嘉							
疼痛科				劉瑞軒						劉瑞軒	(限約診)							
皮膚科	劉禧齡	劉禧齡			劉禧齡													
腸胃內科				(併超音波)	(併家醫科)													
感染科					曹儂馨	(限約診)												
新冠疫苗							(併小兒科)											
牙科一診	牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師	
牙科二診	支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師	
戒煙門診				(併糖尿病)			(併超音波)				(併家醫)		(併超音波)					
糖尿病				謝春福						陳紹宇								
超音波	陳君鼎			陳紹宇			謝春福			陳君鼎	劉增應		謝春福					
腸胃內視鏡	陳君鼎			劉雅之						陳君鼎	陳君鼎		陳紹宇					
體檢門診							曹儂馨											
國際旅遊醫學門診							併體檢門診											
急診一線	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	值班醫師	支援醫師	支援醫師	
急診病房二線	陳志嘉	曹玉鈞	醫師	劉瑞文	陳俊諱		醫師	楊菁	醫師	楊菁	劉瑞軒	醫師	楊菁	陳紹宇	醫師	楊菁	醫師	

*家醫科門診接受一般內科醫療諮詢及超音波預約。*婦產科門診可實施子宮頸抹片檢查，並接受乳房X光攝影預約。*小兒科門診可實施小兒預防注射及小兒預防保健。

網路掛號：連江縣立醫院首頁 (網址為：<http://www.matsuh.gov.tw/>)。門診當日當診診掛號時間內不接受預約掛號(包括電話預約)，僅接受現場掛號。

各項超音波與胃腸鏡等檢查請親至門診預約。

牙科門診預約專線：二三九九五轉一八一(於上班時間內皆可預約)。

掛號時間：週一至週六上午八時至十一時三十分。週一至週五下午一時三十分至五時。

門診時間：週一至週六上午八時四十分至十二時(掛號病患最遲於十一時四十分前到診時間)。週一至週五下午二時至五時三十分。(掛號病患最遲於五時十分前到診時間)。

本院自一十一年一月起推廣高齡友善照環境，若您或您的家人符合八十五歲以上敬老對象，請於看診時先向診間護理人員報到，以便安排優先看診(需本人親自在場)。

本院宗旨：便捷貼心、優質醫療、關懷社區、促進健康。

申訴專線：二三九九五分機二三零零。