

低溫來襲-保健要點

2020.01制定

2023.02審閱

因應低溫寒流來襲，敬請民眾注意防護喔~

1. 保暖

居家環境做好防寒措施，
外出注意頭頸部及四肢保暖，
善用圍巾、口罩、帽子及手套等。



2. 暖身

起床動作不急促，
補充溫開水，
身體採漸進式活動。



3. 避免大吃大喝及情緒起伏過大

勤喝溫開水，多攝取高纖食物；
節制飲酒，
避免突然用力、緊張、興奮及劇烈動作。



4. 避免飯後酒後立即泡澡

患有心血管疾病者，不宜泡湯
泡澡。泡湯溫度切勿超過40度；
飯後2小時再泡湯較合宜。



5. 避開高風險時段運動

罹患心血管疾病或
呼吸道疾病長者，避開
酷寒或大清早運動；
飯後1小時再運動較合宜。



6. 妥善控制病情，規律服藥

定期量測血壓、血糖並記錄；
規律服用藥物；戒菸酒，
均衡飲食，規律運動。



7. 外出隨身攜帶健保卡與緊急用藥



8. 若有不適症狀，務必立即就醫

參考資料引自衛生福利部國民健康署；圖片引自google

若有任何疑問，請洽(02)28094661轉2160 淡水社區醫學中心

廣告



馬偕紀念醫院

Mackay Memorial Hospital

關心您的健康~

本案經費來自菸品健康福利捐補助