

# 防疫期間健康更要顧 三高患者 4 招護健康(國民健康署)

因應嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19，簡稱武漢肺炎)疫情，民眾除了積極配合中央流行疫情指揮中心的防疫措施外，由於新型冠狀病毒在慢性病患者和老人身上，特別容易引起嚴重的症狀，為此國民健康署也特別針對三高慢性病患者提出預防 4 大招。

### 防疫 4 招 「疫」起守護您的健康

#### **第 1 招:良好生活習慣最重要:**

飲食掌握三少二多原則(少鹽、低油脂、少加工食品、多蔬果、多高纖);戒菸酒、控體重、適度運動(1 天至少運動 30 分鐘),建立良好生活習慣。

#### **第 2 招:要定期測量血壓、血糖:**

應了解自身健康狀況,持續規律服藥,切勿自行依症狀調整藥量或停藥,才能有效控制病情。

#### **第 3 招:避免出入人潮擁擠、空氣不流通之場所:**

建議慢性病患外出時戴口罩,並落實肥皂勤洗手的好習慣,務必避免用手觸摸眼口鼻,以減少感染風險。

#### **第 4 招:優先到社區健保藥局領慢箋:**

慢性病患可憑醫院或診所開立的慢性病連續處方箋,優先至社區健保藥局領藥,減少出入醫院次數,降低感染風險。如因居家隔離或居家檢疫無法親自就醫,可檢具健保卡、切結書及居家隔離通知書、居家檢疫通知書,委請他人向醫師陳述病情,醫師將依其專業判斷評估後,開給相同方劑。

國民健康署呼籲，「防疫」是全體國民的責任與義務，請配合中央流行疫情指揮中心公布相關之防疫建議，相關資訊可參閱疾管署網站 (<https://www.cdc.gov.tw/>)，或撥打免付費防疫專線 1922(或 0800-001922)洽詢。

資料來源：消費者保護處

法務部矯正署東成技能訓練所政風室 關心您

