

TV版

做好3C自我管理 快樂動防疫才能無缺漏

整理／公關部資料來源／衛福部國民健康署、心理及口腔健康司

近期有關新冠肺炎的研究指出（刊登於中國流行病學雜誌），慢性

病增加致命風險，以心血管疾病位居第一，其次是糖尿病、慢性呼吸道疾病和高血壓。因此，國民健康署提醒高血壓患者及長者，疫情期間儘量待在家，室內保持通風，落實勤洗手，出門戴口

罩，不去人口密集、空氣不流通的場所，以減少病毒感染風險。

目前正值高血壓與心血管疾病的發季節，高血壓患者及長者對於新冠肺炎自我防護固然重要，血壓的自我管理更不容忽視。國民健康署王英偉署長提醒，面對疫情，可保持警覺，但不必過度緊張，掌握下列注意事項，就能輕鬆做好血壓3C自我管理：

一、每日記得量血壓 (Check)：民眾平時可利用醫療院所或生活周邊的血壓站來量測血壓，但在疫情期間，建議改在家測量血壓，並利用紙本或手機下載相關健康管理軟體紀錄血壓數值，除了可自己監控血壓變化，也可在就診時提供醫療人員瞭解血壓控制情形，做為治療參考依據。

二、健康生活型態不可少 (Change)：在日常生活上，更要落實良好生活型態，例如低油、糖、鹽及高纖飲食，拒菸酒、適度居家身體活動（如做健康操、

散步、做家事等），以保持良好的身體狀態，有助於血壓控制，減少心血管疾

病急性發作的風險。

三、按時吃藥要記牢 (Control)：除落實良好生活型態外，更需持續規律服藥，切勿擅自停藥，讓病情得到妥善的控制。因應疫情，可憑醫院或診所開立之慢性病連續處方箋，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。若民眾必須至醫院領藥，部分醫院有增設慢性處方箋院外領藥服務窗口，可先上醫院網站查詢或電話洽詢了解該醫院是否有相關服務後再前往，以確保個人健康安全。

聰明吃 快樂動 天天量體重

國民健康署同時呼籲防疫期間除了積極配合各項防疫措施外，也應留意自己及家人是否有肥胖問題，從調整「飲食」及「運動」生活開始採取行動，一起達到「肥胖走、健康來」。



減重必須透過自我管理，調整生活型態和行為改變，國健署提供減重三要訣，讓減重增健康。

1. 聰明吃：飲食上遵循三多三少原則：多喝白開水、多吃蔬果、多全穀雜糧、少油、少鹽、少糖。減少熱量攝取或增加體能活動，讓每天減少五〇〇大卡熱量，這樣就可以每週減重約〇.五公斤。切勿聽信偏方，採取極端方法，每日攝取熱量若低於二二〇〇大卡，反而會危害健康。

2. 快樂動：證據顯示減重者每週須有三〇〇分鐘以上中等強度身體活動，並加入高強度有氧運動或高低強度間歇運動。防疫期間，可利用室內運動器材或國民健康署提供民衆一套多層次循環運動教學影片，只需準備兩瓶礦泉水，就能在家達到運動效果。

3. 天天量體重：測量體重有警惕的作用，有助於節制口腹之慾。體重的控制或維持需要長期抗戰，除了學會正確選擇食物的技巧外，天天量體重，提醒自己，別讓體重太失控。

發揮心理正向的能量

面對 COVID-19 (新冠肺炎) 影響工作及生活，不斷升溫的疫情可能造成憂慮、焦慮、憤怒、恐懼等，為此衛生福利部「心快活」－心理健康學習平台，針對一般民衆、兒童、長輩、專業人士等對象製作衛教文章，並針對兒童及長輩製作不同語言版本(中/英/印尼/越南文)的文章，協助民衆穩定心情，正向面對改變。

文章介紹 PEACE 五部曲，藉由 (1) 遵行政策：明白且接受政府的防疫政策，討論防疫過程中的各種社會人士扮演的角色，增加參與感與同理心；(2) 強化安全感：接受適當的疫情資訊，避免不必要的焦慮，面對不安，可進行一些讓自己感到舒適、安心的行為；(3) 接納情緒：允許並接納自己產生的各種負面情緒；(4) 改變習慣：發揮創意，建立新的習慣及安排行程表；(5) 投入生活：利用多出來的時間，投入有興趣的事情，維持多樣化、有活力的作息方式。期待民衆藉由彼此分享、激勵，並且深入思辨，建立更穩定的心理健康素質，安度肺炎風暴。

若壓力、情緒已造成困擾，可撥打衛福部 24 小時免付費 1925 安心專線，尋求心理諮詢服務，或洽詢各縣市社區心理衛生中心協助。

陪伴長輩 安度肺炎風暴 PEACE 五部曲

E 投入生活

利用多出來的時間來分享自己與家人的經驗故事，或者投入有興趣的事情，例如：整理家中的老照片或收藏品、分享心情、鼓勵長輩找出傳統的活動、一起準備簡單的餐點、規劃新的、可以跨代參與的休閒遊戲。避免在家相處只討論疫情，蓄意設計歡樂的氛圍，來維持多樣的、有活力的作息方式，讓專心投入的過程來強化生活的希望感。

P 遵守政策

若家中的長輩因病毒而驚惶失措，建議透過簡單的說明讓長輩明白且接受政府的防疫步驟，這可以協助安定他的心情。例如：如何購買口罩、減少不必要的就醫、改變聚會方式或既定行程，以及遵守行動管理政策 - 自我管理、居家檢疫、居家隔離。日常生活中多利用機會跟長輩討論防疫過程中的各種社會人士所扮演的不同角色，增加參與感與同理心。

C 改變習慣

發揮創意幫長輩建立新的行為習慣和安排行程表，鼓勵長輩與家人、朋友分享自己做了哪些防疫行為，例如：提醒自己坐或站時保持與人的距離、控制自己不要亂摸東西或小孩、完整洗手步驟、利用人少的時間到戶外散步、協助長者利用視訊的方式與親友遠距互動。有機會就多稱讚彼此的創意和努力。

A 接納情緒

允許並接納自己在疫情期間偶爾產生各種負面反應，像是不安、生氣、擔心、易遷怒、沒耐性；注意情緒可能會透過身體狀態來展現，例如：抱怨睡不好、胃口差、不被關心。要自己覺察、接納這些正常的反應，並運用以下步驟：停下來、深呼吸、轉念來協助安定身心。

《1925 安心專線 - 免費心理諮詢》

E 強化安全感

正確傳達政府政策與醫療團隊的努力，避免轉達不必要、引發焦慮的訊息，生活中讓長輩適當表達他對防疫議題的看法。如果長輩表達他的不安，則鼓勵他進行減少心理危機的行為，例如自我環境檢查，確定哪些環境能夠提供舒適、安心感覺；自我狀態檢查，一方面維持日常自在的活動，另一方面管控暴露在疫情資訊下的時間。



衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

心快活
心理健康學習平台