

寒流來襲

低溫保健注意事項



低溫保健 8 要點

1 保暖



2 暖身



3 避免大吃大喝及情緒起伏太大



4 避免飯後或喝酒後立即泡澡



5 避開高風險時段運動



6 妥善控制病情，規律服藥



7 外出隨身帶病歷卡與緊急用藥



8 有症狀立即就醫

