

# 安流年 藥保暖

安

**設備安全：**使用瓦斯、熱水器及暖氣設備，請注意用火安全，並留一扇窗，保持空氣流通；使用暖暖包，請勿直接接觸皮膚。

流

**流感疫苗：**65歲以上長者，或公告的高危險群成員，每年10月1日起皆可免費接種流感疫苗，詳情請洽衛生局網站查詢。

年

**健康年貨：**請選擇符合衛生標準、當季及新鮮的年節食品，並避免過量的調味料或暴飲暴食，讓腸胃跟您一起過好年。

藥

**按時服藥：**有氣喘、高血壓、高血脂、高血糖、心血管等慢性病患者，請提前領足藥量，並按醫師指示、按時服藥。

保

**保持運動：**每日至少運動30分鐘，既可驅寒又能保健身體；提醒您暖身、收操不可少，零食飲料不過量，天天運動減熱量。

暖

**正確保暖：**天冷時外出，請著保暖衣物；若遇有胸悶、胸痛、呼吸困難或臉部表情不對稱、單手無力下垂、口齒不清等狀況，請盡速就醫。



宜蘭縣政府衛生局關心您

廣告

更多更詳盡的資訊內容  
歡迎至宜蘭縣政府衛生局官網閱覽

