

COVID-19

糖尿病友及家屬

居家防疫

照護懶人包



吳昭軍
國健署長

糖尿病患者是新冠肺炎高危險群 如何做好自身防護？

- 正常生活起居
- 放鬆心情
- 不緊張、擔心或焦慮
- 正常服藥或注射胰島素



落實防疫
新生活



待在家



請配戴口罩



保持社交距離



避免聚會



減少移動



避免拜訪親友

定時清潔居家環境



75%酒精或
1:50稀釋漂白水
定期消毒



留意冠狀病毒症狀



發燒



咳嗽



倦怠



味覺異常

施打疫苗



- 新冠病毒疫苗
- 流感疫苗
- 肺炎鏈球菌疫苗

養成 好習慣增強抵抗力



居家量測血糖



血糖監測



與醫療團隊討論

掌控**血糖**狀況



深蹲增強肌力

居家



運動



簡易器材多變化



核心穩定效果好



伸展運動不傷身

安全起見
請與**醫療團隊**討論
適合個人運動計畫

均衡飲食

每天早晚一杯奶
每餐水果拳頭大
菜比水果多一點
飯跟蔬菜一樣多
豆魚蛋肉一掌心
堅果種子一茶匙



乳品



水果



蔬菜



堅果種子



豆魚蛋肉



全穀雜糧

年長者牙口不佳

軟質瓜類菇類



優質魚肉



可將堅果磨碎添入食材內





減少滑手機時間



規律的睡眠時間表



縮短小睡時間

好睡眠
提升免疫力

按時服藥

按時拿藥



避免**血糖變高**



領慢性處方箋患者



社區健保特約藥局領藥



事先與看診院所電話或網路預約取藥

按時服藥



定期回診



諮詢專業醫護營



視訊診療適用對象



居家檢疫
自主管理
居家隔離

撥打指定之視訊診療醫療
機構**視訊診療**門診電話



慢性病患

慢性病複診病人經醫師評
估，病情穩定可採**電話問診**

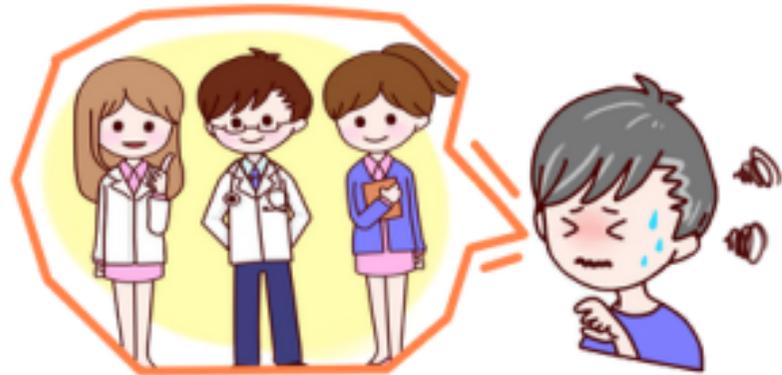


居家醫療

確保個人身心狀況

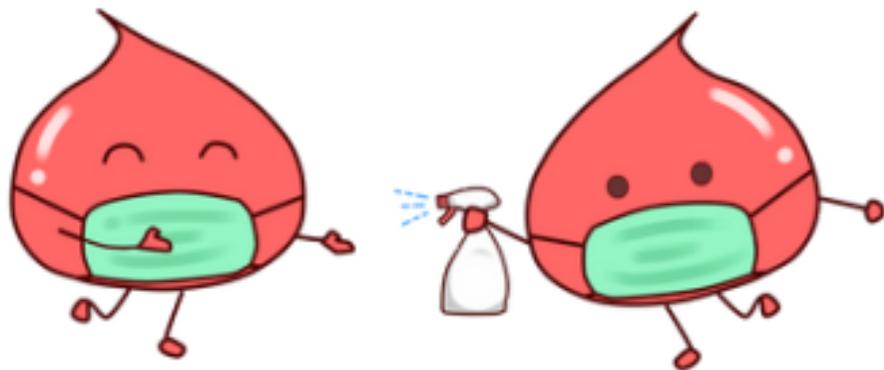
感到個人身心有**壓力**或**焦慮**

尋求醫療照護團隊諮詢

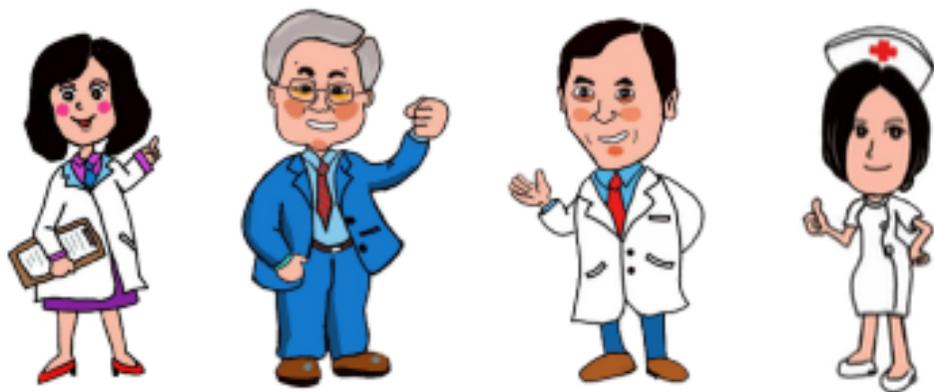


糖尿病友別緊張

- 做好自身的防護
- 維持最佳狀態



國民健康署 台灣基層糖尿病協會 與您一同防疫



本手冊經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 廣告