

新店央北青年社宅通知

管理中心提醒!!!

寒流強襲氣溫驟降，請住戶及年長者務必做好保暖及預防保健措施。

國健署提供下列「護心、保暖 6 要訣」，可供住戶參考：

第 1 招／監測血壓及控制病情

若為三高患者及心血管疾病患者及長者，除規律服藥、定期回診和飲食控制之外，最重要的是要定期量血壓，並做好血壓監測。

第 2 招／夜間與清晨起床及出門要注意保暖

除了注意手腳保暖外，頭部的保暖也很重要！因此除手套、襪子及保暖衣物不可少外，戴帽子和圍巾尤其重要。

第 3 招／氣溫回升再出門運動

清晨外出運動時要特別注意禦寒保暖，避免太早出門，最好等太陽出來、氣溫回升後再出門運動，並建議結伴同行。

第 4 招／泡湯注意事項

心血管疾病患者泡湯要注意溫度勿超過 40℃，並且避免長時間泡在溫泉中，以免因四肢血管擴張，周邊血流量遽增，引發心血管或腦血管急症。

第 5 招／大吃大喝及情緒起伏太大

除了避免因天冷而大吃大喝或是情緒起伏太大等情形，另應多喝水、並多攝取纖維素，以預防便秘，以及避免突然用力、緊張、興奮、激烈運動等。

第 6 招／出現心臟病及中風徵兆，請立即就醫，以爭取黃金搶救期

新店央北社宅管理服務中心

110 年 1 月 9 日