

新北市政府衛生局 函

地址：22006新北市板橋區英士路192-1號4樓
承辦人：劉宥辰
電話：(02)22577155 分機1665
傳真：(02)82522621
電子信箱：A00993@ntpc.gov.tw



24158

新北市三重區重新路5段646號8樓

受文者：社團法人新北市藥師公會

發文日期：中華民國110年7月5日
發文字號：新北衛健字第1101225781號
速別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：COVID-19疫情期間糖尿病友及家屬居家防疫照護參考手冊1份

主旨：檢送「COVID-19疫情期間糖尿病友及家屬居家防疫照護參考手冊」1份，提供糖友及家屬疫情期間居家照護應注意事項，請查照。

說明：

- 一、依據衛生福利部國民健康署110年6月29日國健慢病字第1100600585號函辦理。
- 二、旨揭手冊可逕至衛生福利部國民健康署健康九九網站下載運用 (<https://health99.hpa.gov.tw/material/6907>)。

正本：社團法人新北市藥師公會
副本：

局長 陳潤秋

本案依分層負責規定授權業務主管決行

新 聞 報

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





待在家



請配戴口罩



保持社交距離

落實防疫
新生活



避免聚會



減少移動



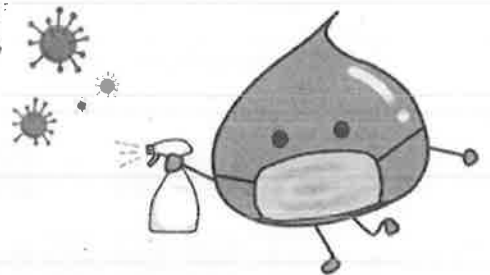
避免拜訪親友

衛生福利部
疾病管制署
TACD
台灣基層糖尿病協會

定時清潔居家環境



75%酒精或
1:50稀釋漂白水
定期消毒



衛生福利部
疾病管制署
TACD
台灣基層糖尿病協會

留意冠狀病毒症狀



發燒



咳嗽

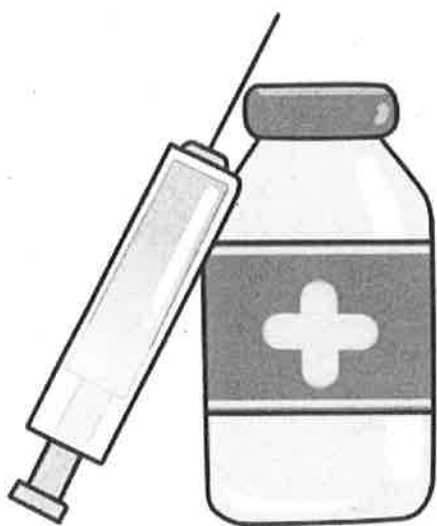


倦怠



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



簡易器材多變化



居家

運動



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



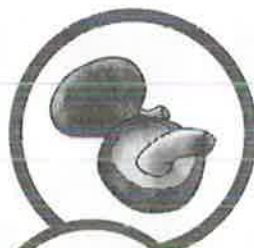
全穀雜糧

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

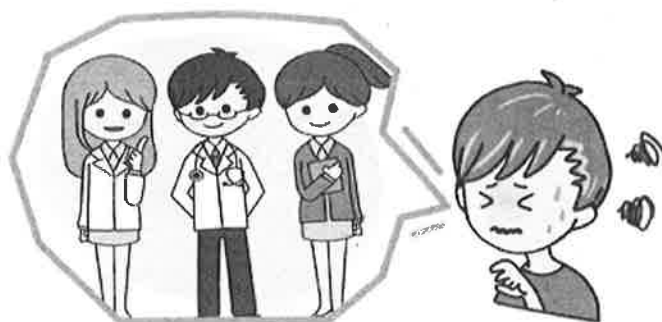


居家醫療

確保個人身心狀況

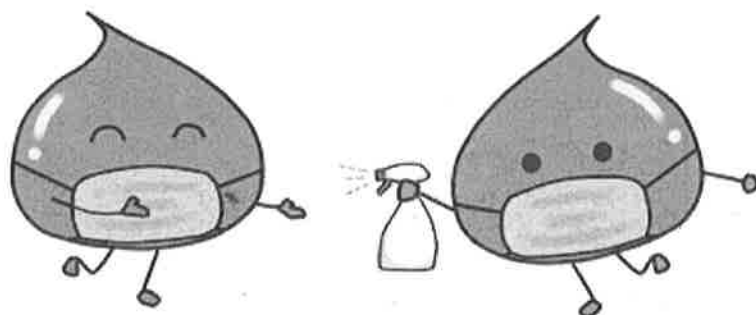
感到個人身心有壓力或焦慮

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