



健康宣導專欄

1. 健康存摺是掌握您我的健康紀錄，關心自己和家人的健康管家，用藥資料更易懂，就醫資料隨身查。現在就趕快下載健康存摺APP。
2. 病人自主權利法 預立醫療照護諮商，預立醫療決定可撥打諮商專線0800-008545。
3. 吸菸後殘留於環境中的二手菸，有害身體健康，請支持「我不吸菸」運動，免費戒菸專線0800-63-63-63。
4. 不是路已到盡頭，而是該轉彎了！珍愛生命守門人三步驟1問2應3轉介，免費安心諮詢服務專線：0800-788995。
5. 防毒防身五錦囊：是非場所要遠離、反毒觀念要落實、健康休閒要培養、抗壓自信要建立及親子關係要經營。
6. 勤洗手~腸病毒快快走。
7. 防治登革熱，請落實每週巡、倒、清、刷。
8. 衛生所提供匿名篩檢，請電話預約04-22834121-209。
9. 民眾有長照服務需求，請撥打1966長照服務專線(前五分鐘免費)，服務時間：週一至週五 上午8：30-12：00 下午1：30-5：30。
10. 每天運動30分鐘、每週至少5天，累積150分鐘。
11. 健康腰圍：女性不超過80公分(31吋)、男性不超過90公分(35吋)。
12. 均衡飲食 天天至少3份蔬菜2份水果。
13. 謹鹽慎行 減鹽增健康。
14. 選用加氟食鹽作為日常用鹽,保健牙齒更便利。
15. 新住民懷孕婦女備齊戶口名簿及居留證可至衛生所申請產前補助。
16. 男女要交心，青春不隨性。
17. 居家安全做得好,事故傷害沒煩惱。



珍惜你我他

健康觀念不可少

臺中市東區衛生所、中國附醫東區分院 關心您