

2023-2024 年度  
“推廣慢性病防控及健康促進資訊” 電子通告

各位家長：

為更好地推廣慢性病防控及健康促進的工作，衛生局不定期製作有關健康生活的圖文包(見附件)，向學生及家長傳達健康生活的訊息。

此致  
貴家長

聖德蘭學校校園健康組

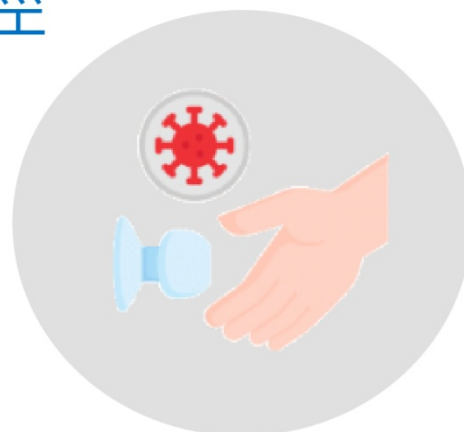
2024 年 4 月 18 日

# 腸病毒的傳染途徑



## 主要的傳播途徑

接觸傳播



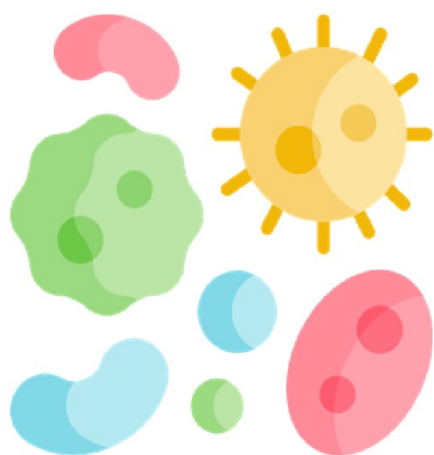
糞口傳播



飛沫傳播



# 腸病毒主要的高危人群



腸病毒



感染



5歲以下的兒童



衛生局  
Serviços de Saúde

# 預防腸病毒感染



• 不接觸患者



• 患者應暫停上課



• 做好個人衛生：經常洗手



• 適時就醫



• 不共用毛巾

# 正確使用驅蚊劑



在外露的皮膚及衣服上塗上驅蚊劑



仔細閱讀標籤上的說明



先塗防曬霜，再塗驅蚊劑



在流汗、沾水後或有需要時適時補充驅蚊劑，並應遵照產品說明使用



衛生局  
Serviços de Saúde



健康解碼

1.

# 預防慢性病 由健康生活、健康管理做起



慢性非傳染性疾病簡稱“慢性病”，例如高血壓、糖尿病和慢性阻塞性肺病等，病程長，發展緩慢，一旦發病便無法治癒。



慢性病的發生與**不健康飲食、缺乏運動、吸煙及酗酒**等“**危險因素**”有關。如果長期未能控制病情，可影響日常生活或失去工作能力，嚴重者甚至死亡。

健康生活始終是最好的預防方法：



健康飲食

恆常運動



不吸煙

不酗酒





健康解碼

2.

# 預防慢性病 由健康生活、健康管理做起

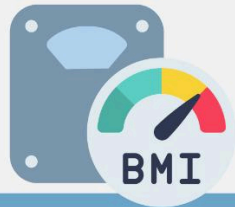
慢性病的“危險因素”導致生理和代謝發生變化，如**高血糖**、**高血壓**、**高血脂**和**肥胖**等。



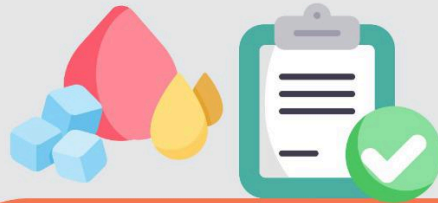
若能及早發現和適當治療，慢性病是可控制的，因此大家要主動做好健康管理，定期作以下篩查：

體重質量指數 (BMI) 及血壓：  
18歲及以上人士至少每年篩查一次。

$BMI = \text{體重(公斤)} / \text{身高}^2(\text{米}^2)$



血糖及血脂：40歲及以上人士  
至少每3年篩查一次。



善用

“自家健康·自家管理”  
計劃，免費測量血壓和  
體重。

