

BHealthy

使用一份列有實用方法和提示的簡單清單，便可幫助您改善健康狀況並降低因Covid-19而患重病的風險



包含：



使用檢查清單，讓您更健康



每週準備計劃



注重衛生，遠離COVID



使用檢查清單，讓您更健康！

需要處理	完成後打勾
您和家人都接種了最新的疫苗了嗎？	
如果您患有像糖尿病這樣的慢性疾病，您是否有進行長期健康檢查，例如在全科醫生（GP）診所進行年度糖尿病檢查？	
如果您的年齡在40-75歲之間，那麼最近3年是否進行過NHS健康檢查？	
如果您是吸煙者，您是否嘗試過在當地免費戒煙服務的幫助下戒煙？	

注重衛生，遠離Covid-19	完成後打勾
回家後，您是否經常洗手？	
當您進入諸如公共汽車或商店之類的封閉空間時，您是否戴口罩？	
如果您出現症狀，您知道如何獲得Covid-19測試嗎？	
您是否知道如果您的Covid-19測試呈陽性，您和您的家人將要做什麼？	

活動起來	完成後打勾
您每周至少有150分鐘的適中運動量嗎？-這活動量應該足以使您感到身體溫暖和有喘不過氣來。	
您每周至少進行兩次肌肉鍛煉嗎？-這可以是瑜伽、舉重或俯臥撐等體重運動	
吃得健康	
您每天吃五份（portion）水果和蔬菜嗎？	
您是否避免飲用全糖飲料，尤其是碳酸飲料？	
您是否在零食和甜食上有所節制，僅限於特殊款待？	

保持好心態	完成後打勾
您是否與朋友和家人保持定期聯繫？	
您是自願參加還是在參與團體活動？	
您晚上大多數時候能有至少7個小時的睡眠時間嗎？	

每週準備計劃

活動	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
您今天吃了幾份水果？							
您今天吃了幾份蔬菜？							
您今天吃了幾次零食？							
您今天進行了多少分鐘的體育鍛煉？							
您今天與誰“聯繫”了？							
昨晚你睡了幾個小時？							
您今天洗了幾次手？							

注重衛生， 遠離COVID



洗手

每次回到家時，至少要洗手20秒鐘。進入建築物時、觸摸電梯按鈕或門把手后切記要洗手或使用消毒液。在洗手之前，請避免觸摸臉部。



保持社交距離

為了阻止冠狀病毒（COVID-19）的傳播，您應該避免密切接觸那些不與您生活在一起的人。這稱為保持社交距離。盡量與您不在一起生活的人（或不在生活圈中的任何人）保持至少2米（3步）的距離。



戴口罩

當您進入商店或醫院之類的封閉空間時，請戴上能掩蓋鼻子和口的東西-包括出租車在內的公共交通工具上。3歲以下的孩子以及戴上會感到不適的人（例如患有呼吸困難的人）就不要戴口罩。在戴上口罩之前和脫下口罩之後記得要洗手。



自我隔離

自我隔離是指因患有或可能患有冠狀病毒（COVID-19）而需要留在家裡。這有助於阻止病毒傳播給其他人。如果您有症狀，則必須進行自我隔離，與所住在一起的人分開，並通過撥打119或訪問NHS網站預約進行Covid測試。如果您的測試結果呈陽性，則NHS的測試和跟踪服務會打電話給您或給您發送電子郵件，為您提供下一步建議，他們還會詢問您去過哪裡，嘗試尋找可能面臨風險並需要意見幫助的人。



進行Covid測試

如果您現在有冠狀病毒症狀（高溫、新的持續的咳嗽或嗅覺或味覺喪失或改變），或者與患有冠狀病毒的人住在一起，則可以進行免費測試，或者NHS、英國公共衛生部門要求您進行測試。您可以通過撥打119或在NHS網站上預約測試，可以通過郵寄方式聯繫，也可以去免下車檢測站做測試，同時某些地區還設有檢測站可以親自進去做測試。去這些站點測試之前您需要預約。

nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/
gov.uk/coronavirus
birmingham.gov.uk/coronavirus_advice