



持續防疫 你累了嗎?

防疫♥生活

健康生活4心法



#1

遵守現行防疫規定

依據中央疫情指揮中心
最新防疫規範
進行防疫措施

#2

開放空間更安全

戴好口罩保持社交距
離適度至戶外透氣

#3

運動提升防疫力

每周150分鐘中強度運動
有氧與肌力訓練並重
瑜珈冥想促進內在對話

#4

降低外食頻率

善用外送或外帶服務
居家享受餐廳美食

✦✦ 如果您因COVID-19疫情，心裡感到焦慮不安 ✦✦
可來電**0800-028-885**本府員工協助方案專線尋求安心諮詢服務

資料來源：作者黃軒醫師 彭邦中醫師 出自今健康

