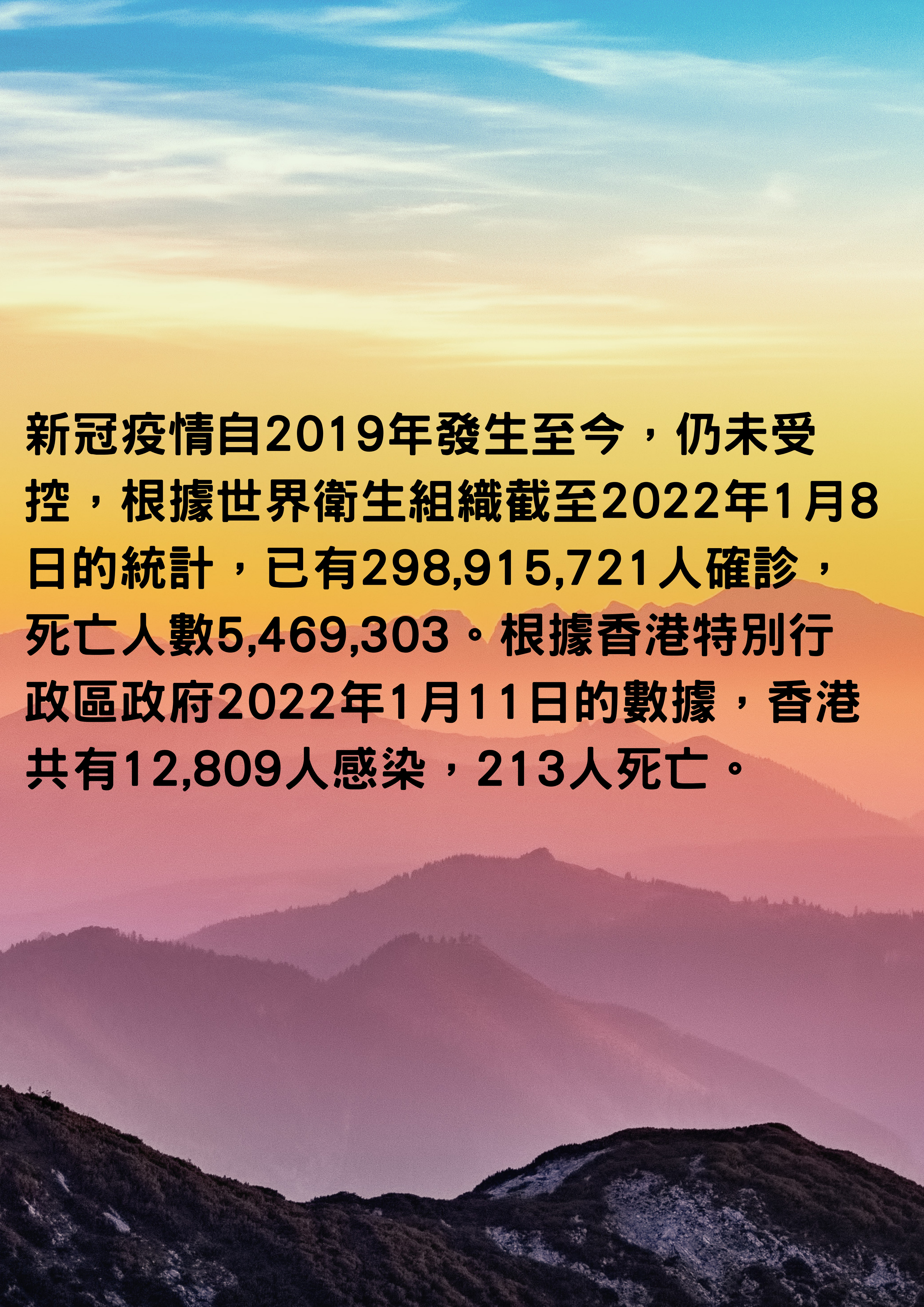
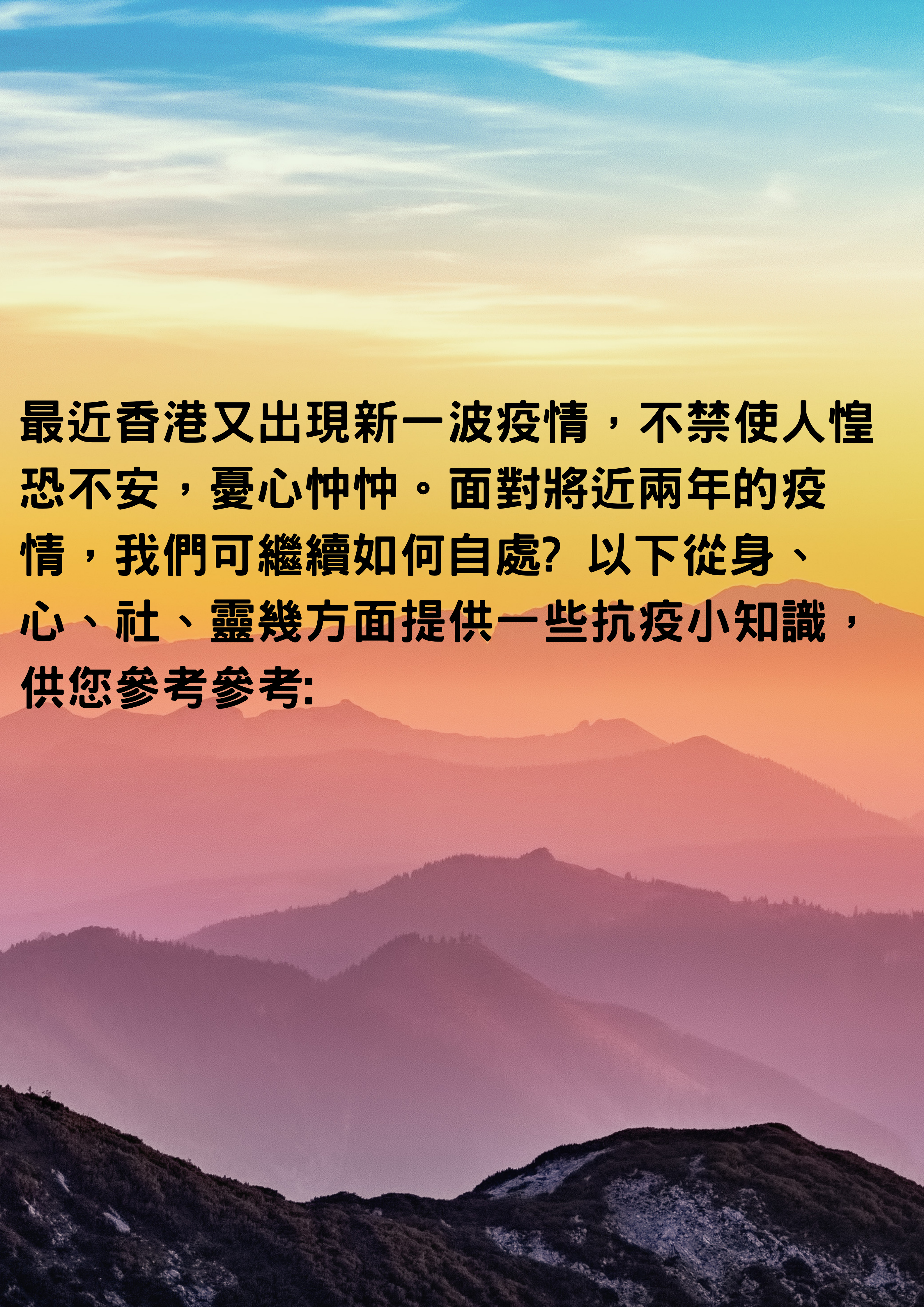


疫情下話您知(上)





新冠疫情自2019年發生至今，仍未受控，根據世界衛生組織截至2022年1月8日的統計，已有298,915,721人確診，死亡人數5,469,303。根據香港特別行政區政府2022年1月11日的數據，香港共有12,809人感染，213人死亡。



最近香港又出現新一波疫情，不禁使人惶恐不安，憂心忡忡。面對將近兩年的疫情，我們可繼續如何自處？以下從身、心、社、靈幾方面提供一些抗疫小知識，供您參考參考：

身

1. 保持簡單的預防措施

避開人群

保持身體距離

戴口罩



常清潔雙手



保持房間通風良好

避免觸摸眼睛、口和鼻

2. 保持健康飲食*

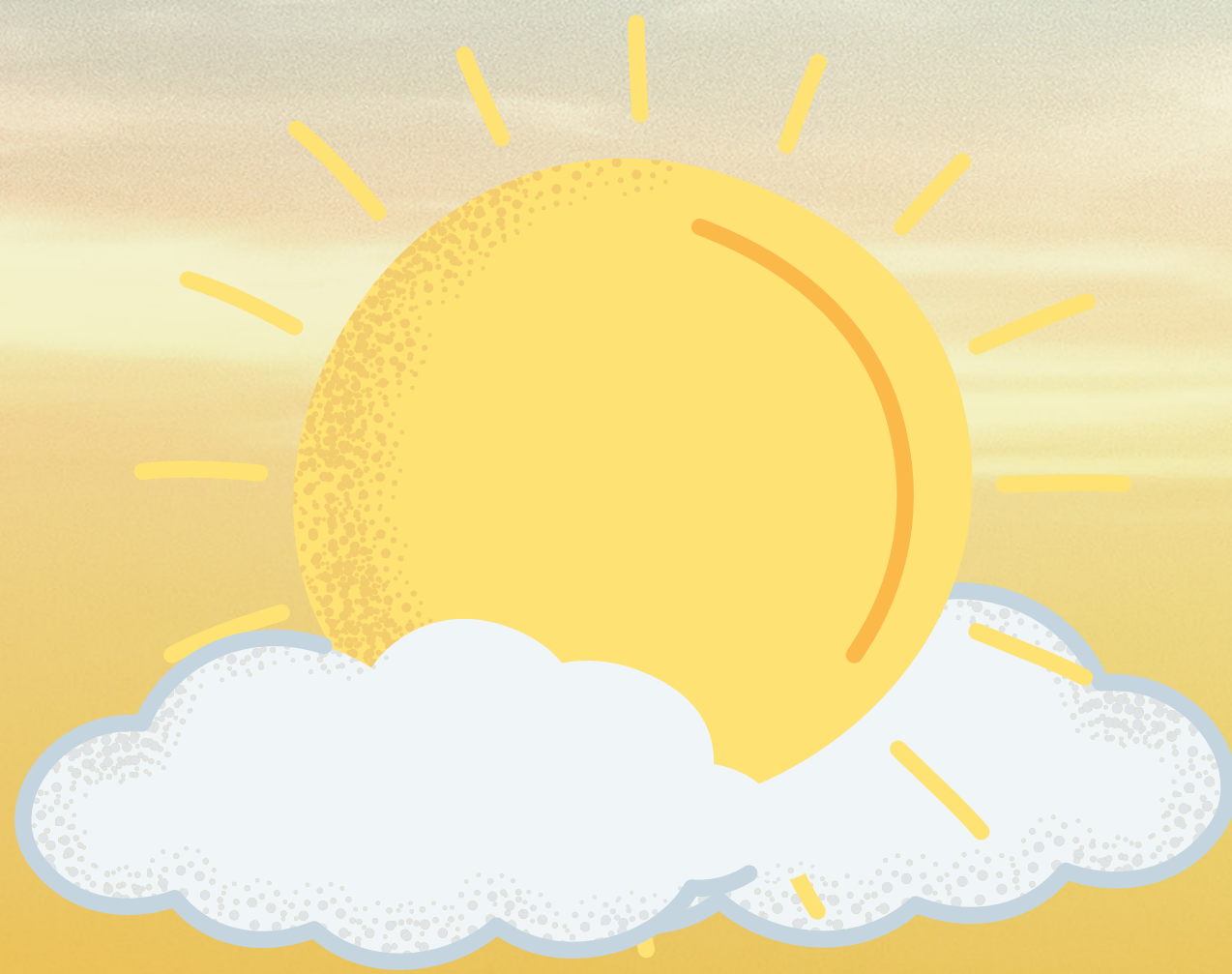
吃各種食物
包括水果和蔬菜
每天，吃全麥
如小麥、玉米和大米
豆類如扁豆和豆類
大量新鮮水果和蔬菜
以及一些來自動物來源的食物
(如肉，魚，雞蛋和牛奶)

少糖、鹽、油

避免煙、酒

保持水分
喝足夠的水

3.充足睡眠



培養規律的睡眠習慣

(定時上床起床)

心

1.提醒自己



您不是孤身作戰

您身邊的家人、親友、鄰居

甚至全世界的人也一樣

與您一起共同抗疫

2.當您有負面情緒

嘗試接納它



不壓抑、不逃避、不抗拒

找人傾訴

把您的難過、不安、生氣說出來

讓自己有一個紓壓宣洩的管道



3.花時間做些感興趣的事

安排一些可以令自己心情舒暢的家中活動

例如烹飪、追劇、聽音樂、唱歌

跳舞、練習書法、種花等



4. 培養運動的習慣

透過運動

流一點汗，可以舒緩緊繃的肌肉與神經

研究也證明運動會使腦內啡（endorphin）

亦稱安多芬分泌

讓人有「快樂、開心」的感覺



5.定時做鬆弛練習

如腹式呼吸法

靜觀呼吸等



***根據世界衛生組織：「在 COVID-19 大流行期間，健康飲食非常重要。我們吃什麼和喝什麼會影響我們身體預防、抵抗和從感染中恢復的能力。雖然沒有食物或膳食補充劑可以預防或治愈 COVID-19 感染，但健康的飲食對於支持免疫系統很重要。良好的營養還可以降低發生其他健康問題的可能性，包括肥胖、心臟病、糖尿病和某些類型的癌症。」**



牧群關愛會

電話:28726245

上環德輔道西103號樂基商業中心2004室