



守護健康

糖尿病自主健康管理清單



守護您的身心健康

	<p>做好自我防護 (勤洗手、戴口罩、不群聚)</p>	
	<p>保持良好的生活習慣 (不熬夜、均衡飲食、每周至少運動5次，每次達30分鐘)</p>	
	<p>血糖監測 (餐前血糖80-130 mg/dl；餐後2小時 血糖 < 160 mg/dl)</p>	
	<p>確保個人身心狀況 (若感到個人身心有壓力或焦慮，要尋求 家人朋友或醫療團隊協助)</p>	
	<p>按時服藥 (按醫囑吃藥或打胰島素，慢箋患者可優 先至社區健保特約藥局或應用醫院藥來速 方法領藥)</p>	
	<p>不錯過回診追蹤 (做好個人防護定期回診，血糖穩定者可優先選 擇社區診所照護；居家隔離或居家檢疫者，可 聯繫縣市衛生局，透過視訊方式來就醫)</p>	