

防寒543 全民動起來

5
大危險族群

年長者、三高患者、菸酒癮者、
體重過重者、缺乏運動者

4
不要

不要暴飲暴食、不要飯(酒)後泡澡、
不要情緒起伏、不要拖，速就醫

3
保

保暖衣物、保健活動、保持警覺

保護頭頸、手腳、腰部

活動放緩、規律運動、
規則服藥

勤量血壓、注意身體
警訊、避開危險時段